ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№1 (371) ЯНВАРЬ 2017



ПИСЬМО В НОМЕР

Чистая река, святая вода

Бабушка моя очень хорошо пела, голос у нее и в 70 лет оставался звонким, молодым. Мне особенно нравилась одна песня. Когда я болела и долго не могла уснуть, всегда просила спеть именно ее. На что бабуля отвечала: «Так то ж особая песня, праздничная», - и все-таки пела. Я спокойна засыпала. А наутро непременно становилось легче. Слова точно уже не помню. Но она о том, как взошла звездочка ясная и Дева Мария родила младенца. Не было у Марии ни пеленки, ни люльки, и негде было сына искупать. Искупала в чистой реке, в святой воде... О каком празднике говорила бабушка, нетрудно догадаться. Это Крещение Господне. В такой день вода становится целебной, и бабушка всегда меня купала. Если были какие болячки, то быстро проходили. Когда мы росли, далеко не все отмечали церковные праздники, многих воспитывали атеистами. Но сейчас традиции возвращаются. Сама я из-за болезни далеко не хожу. А вот соседка видела, как батюшка освящал воду в проруби, и немало было таких, кто потом трижды окунался в нее. Такая вода смывает все плохое, избавляя от грехов и болезней, укрепляя тело и дух. Соседка мне обещала принести ее из церкви. Верю, что это поможет в лечении. Крещение – большой праздник. Поздравляю православных и желаю всем людям здоровья, добра!

Лядова М.В., г. Самара

ЦИТАТА

Мир спасут любовь
и доброта, мудрость,
состраданье, красота!
Будем надеяться и верить.

Махортова Лилия Семеновна,
г. Москва

ТЕМЫ ДНЯ

- **Лекарства из капустного рассола**
- **Чтобы зимой не мерзнуть**
- **Травы против бактерий**
- **Что есть и пить, чтобы не стареть?**
- **Народные средства от диатеза**

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Вот и первый в 2017 году номер нашей любимой газеты. Надеемся, вы отдохнули в праздничные выходные и воспользовались ими, чтобы укрепить здоровье, а не наоборот. Если самочувствие хорошее, то снежок за окном всю зиму кажется новогодним, сказочным, и настроение приподнятое. Можно строить новые планы, чтобы сбылись загаданные под елочкой желания.

Важно не только надеяться на лучшее, но и делать все для того, чтобы наступивший год принес удачу, достаток, а главное – здоровье. Давайте настроимся на это и возьмемся за дело. Как именно, вам расскажут читатели в своих письмах. Многим, конечно, прежде всего стоит составить индивидуальный план лечения. И не только тот, который предлагает лечащий врач. Даже если вам выписывают лекарства, их приемом дело не ограничивается. Ослабленный организм надо поддерживать всегда. И если подключить натуральные средства, можно побороться со многими болезнями. Вот, например, инфекция, хеликобактер пилори, которая вызывает гастрит, язву, а иногда даже рак. Избавиться от нее не так-то просто. Некоторым не помогают даже дорогие современные лекарства. А вот наш специалист-натуротерапевт считает, что в комплексе с фитотерапией можно справиться и с такой зловредной бактерией. Только лечиться надо добросовестно, долго и терпеливо. Зато не будет болезненных обострений. Подобных примеров еще очень много. Почитайте «Лечебные письма» и убедитесь сами!

Итак, мы начинаем новый лечебный год, как всегда в эти январские дни. Хотя у тех, кто заботится о своем здоровье, он никогда и не заканчивается. Если вы из их числа, то обязательно напишите в редакцию, как себя поддерживаете и каких добились результатов. Очень ждем новых писем. Желаем всем бодрости, отличного настроения и самочувствия.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **23 ЯНВАРЯ**

Я уже много лет являюсь читателем «Лечебных писем», но только сейчас решилась написать, поскольку не могу сдержать чувства благодарности: за эти годы столько раз приходилось лечиться с вашей помощью! Вот и в одном из последних номеров очень кстати пришелся совет Зверевой Галины Ивановны из поселка Светлого Амурской области: она прислала подборку рецептов для сердечников и диабетиков, это пригодилось мне и моей сестре, которая восстанавливается после инфаркта. Она сразу начала использовать рецепты и даже попросила, чтобы я ей оформила подписку на «Лечебные письма». А я ей выдала во временное пользование все подшивки за 12 лет, которые бережно храню в качестве домашней медицинской энциклопедии.

Невозможно перечислить всех добрых людей, которые рассказывают о своем опыте, хотя поблагодарить хочется всех. Поэтому, пользуясь случаем, хочу всех поздравить с Новым годом и всеми светлыми праздниками января, а редакции пожелать оставаться такими же участливыми и сердечными.

Валентина Ивановна Шумакова, г. Ставрополь

Дорогие читатели и редакция «Лечебных писем»! От всего сердца поздравляю вас с Новым годом и Рождеством. Желаю благополучия, а самое главное – здоровья. Через нашу газету от всего сердца благодарю за помощь Пяткова Дмитрия, читателя из г. Верхняя Пижма Свердловской области. Он оказался очень хорошим человеком, отзывчивым и открытым. Сейчас я надеюсь помочь своей маме, чтобы она хоть в старости нашла радость в жизни.

Да хранит вас Господь!

Адрес: Стриккоевой Анне, 187780, Ленинградская обл., Подпорожский р-н, г. Подпорожье, ул. Строителей, 3А, кв. 8. Тел.: +7-905-270-45-08, +7-981-716-42-83

Прошу редакцию нашей газеты выразить благодарность людям, которые откликнулись на мою просьбу выслать рецепты от шума в голове.

Благодарю Добровольскую из Краснодара, Соколову А.Е. и Заеву Н.Е. из Ставропольского края, Кузнецову Н.В. из Москвы, Аксенову В.Я. из Ялты. Читательница Тимофеева Г.Н. из Санкт-Петербурга написала мне даже два письма и ответила на телефонный звонок. Особая благодарность и Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, который, наверное, помогает всем. Спасибо вам, добрые сердца, за советы и рецепты, за поддержку! Газете «Лечебные письма» – жить и процветать, несмотря ни на что.

Адрес: Цыбе Александре Леонидовне, 640011, г. Курган, ул. Достоевского, д. 59, кв. 87

Здравствуйте, уважаемые редакторы и читатели! Спасибо вам за то, что опубликовали в «ЛП» №22 за ноябрь 2016 года мое объявление в рубрике «Клуб одиноких сердец». Письмо называется «И все же надеюсь...»

Поступило очень много звонков и писем со всего бывшего Советского Союза. Всем, кто откликнулся, благодарна, хоть и не смогу ответить на каждое письмо. Не ожидала, что в России так много одиноких и непьющих мужчин! Теперь постараюсь в 2017 году выписать эту газету в знак благодарности. Спасибо вам за заботу.

Адрес: Самохиной Надежде Ивановне, 119501, г. Москва, ул. Веерная, д. 12а, кв. 4

В №16 «Лечебных писем» напечатали мое обращение к вам. Я просила помочь в лечении грыжи шейного отдела позвоночника. Делала МРТ, ходила к мануалу. И вот получила столько писем! Много было и телефонных звонков. Большое всем спасибо! Вашими рецептами, советами поделилась и с другими страдальцами, так что ничего не пропало даром.

Любовь Ивановна, г. Иркутск, тел. +7-983-445-20-63

Я просила помочь нам вещами, и мое письмо напечатали в №5 за 2016 год. Сердечно благодарю Сударикову Татьяну из г. Кашныры Московской области, Симбирцеву Надежду из Москвы и других читателей «Лечебных писем» из тех же мест, а также из Перми, Кирова, Санкт-Петербурга, Иркутска... Они помогали моим детям. Всех одели, обули, прислали игрушки и книжки. Счастья вам и здоровья!

Адрес: Пономаревой Тамаре Васильевне, 640023, г. Курган, 7-й мкр-н, д. 15, кв. 122

ВАМ НРАВЯТСЯ «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»? ПОСОВЕТУЙТЕ ГАЗЕТУ СВОИМ РОДНЫМ И ДРУЗЬЯМ!

МИР – КАК ЗЕРКАЛО...

В повседневной суете мы редко остаемся наедине с собой, чтобы спокойно подумать: а как связаны между собой разные события нашей жизни? Почему за белой полосой следует черная? Для чего мы вообще живем? Невозможно не задуматься об этом, читая «Лечебные письма», за что я и люблю эту газету.

Когда отшумят новогодние праздники, люблю остаться дома и просто отдохнуть, полистать «Лечебные письма». Достаю свою подшивку, а также общую тетрадь, в которую выписываю самые нужные рецепты и кое-что еще.

Вот, например, замечательное высказывание: «Делая добро, ты переживаешь прекрасные моменты, которые потом сможешь переживать снова долгие годы». Очень хорошо написала М. Пигасова из с. Нижний Пальник Пермского края! Часто вижу ее письма в газете и всегда читаю с интересом. Добрые воспоминания нас действительно лечат, а вот если постоянно вспоминать одни обиды, можно заболеть. Еще одна цитата из моей тетради: «Мир, как зеркало, отражает наши эмоции, мысли. И он становится таким, каким мы его воспринимаем», – написал недавно Е.В. Сафронов из Омска. Согласен. Говорят, что глаза – зеркало души. Но и то, что видят наши глаза, – тоже зеркало, отражение. Ведь каждый воспринимает все по-своему, в зависимости от настроения, личного опыта, полученных знаний. Именно от особенностей восприятия зависит здоровье. Если ты настроен доброжелательно, стараешься не навредить людям, природе, самому себе, то все и складывается хорошо, тебе сопутствуют удача и здоровье. А если делаешь что-нибудь назло другим – например, ради корысти, мести либо из зависти – все плохо. И что ты приобретаешь, утерев кому-то нос? Злорадство не помогает от стресса, все равно его последствия рано или поздно проявятся. В итоге организм реагирует ослаблением иммунитета, а потом и болезнями.

Еще древние люди знали о так называемом законе бумеранга: все возвращается. Буквально все, что мы сделали, в том числе по глупости и неумышленно, приходит обратно в том или ином виде. Поэтому и болезни часто являются последствиями наших вредных эмоций, мыслей.

Вот смотрю на свою маленькую внучку и думаю: душевная гармония возможна только при добром отношении к людям и миру. По-настоящему добром, как у детей. Что бы ни произошло, они все равно открыты миру, доверчивы и готовы снова радоваться жизни. О таких важных вещах часто пишут читатели в своих письмах. Перечитывая нашу газету, я не только нахожу рецепты лечения, но и настраиваюсь на лучшее. В результате она приносит мне удачу, здоровье. Поэтому, конечно же, выписал ее на 2017 год. И буду выписывать всегда!

Литовченко В.И., г. Ставрополь

ПОЗАБОТИМСЯ О ВНУКАХ И МУЖЧИНАХ

Сейчас сезон вирусных инфекций, поэтому давайте подробнее поговорим о лекарствах и народных средствах от простуды. Некоторые из них мы без опаски назначаем сами себе, а иногда и детям, внукам. Ведь помогало всю жизнь! Но много ли мы знаем об аптечных препаратах, которые кажутся такими безобидными? Да и «бабушкины» средства надо применять осторожно.

Самолечение может серьезно навредить здоровью. Даже такие народные средства, как водочные растирки, иногда вызывают обратный эффект. Так, при очень высокой температуре, например при гриппе, натирать все тело спиртом или водкой опасно. Особенно для детей. Многие из нас – бабушки, и, когда внуки заболевают, нам нередко приходится с ними сидеть, пока родители на работе. Так вот кожа, особенно детская, моментально впитывает спирт, который попадает в кровь. И в дополнение к высокой температуре происходит интоксикация. Врачи говорят, что во время эпидемий ОРВИ бывают случаи, когда маленьких детей привозят в больницу с тяжелым алкогольным отравлением – результатом бабушкиных спиртовых растираний для снижения температуры. Последствия могут быть особенно тяжелыми, если давать малышу еще и аптечное лекарство на основе парацетамола. А он входит даже в состав детских сиропов. В сочетании с этиловым спиртом парацетамол строго противопоказан, так как в организме образуются токсичные вещества. Особенно для печени, клетки которой и без парацетамола погибают от алкоголя. Скажу больше: такое сочетание смертельно опасно не только для детей, но и для взрослых. А мы просто покупаем в аптеке «проверенные» лекарства, чтобы сбить температуру и приглушить другие симптомы. Их и по телевизору без конца рекламируют с осени до весны. Потом, уже вдогонку, в ход идут народные средства наподобие перцовки.

Женщины, обратите внимание: многие наши мужчины очень любят так «лечиться»! Они и правда, как дети. О совместимости аптечных препаратов с алкоголем и другими веществами понятия не имеют. И вообще не хотят ничего знать о собственном здоровье. Не потому ли большинство из них у нас не доживает до 70 лет?

Люди просто убивают свою печень, от состояния которой зависят состав крови, иммунитет и многое другое. Если фильтр организма не работает, как надо, то и с простудой справиться очень тяжело. Поэтому не только грипп, но и обыкновенная вирусная инфекция дают тяжелые осложнения, бьют по ослабленным органам. Часто и по сердцу, сосудам. Запомните: заболели – оставайтесь дома и вызывайте врача. Если он назначит какие-то «химические» препараты, то хотя бы с учетом их совместимости и противопоказаний. Бывает, участковому терапевту некогда во всем детально разбираться, потому что во время эпидемии надо обойти десятки больных. Тогда сами задайте ему такие важные вопросы. Он обязан хотя бы проконсультировать вас.

И еще запомните: водка, в том числе на полезных травах, – не лекарство от простуды и гриппа. И даже не наружное средство при высокой температуре. Целебные настойки отлично помогают, но пьют их по каплям, а не стаканами. Будьте здоровы и живите долго!

Литвинова М.А., г. Москва

ЗИМНЯЯ ЗАЩИТА ДЛЯ УШЕЙ

Каждый человек хоть раз в своей жизни сталкивался с простудным отитом. Я его перенесла в прошлом году, и до сих пор вспоминаю боли в ухе. Стреляло так, что я подскакивала на месте. Из уха тек гной, сильно снизился слух. А все из-за того, что я решила пробежаться до магазина без шапки.

Мороз был не сильный, но дул ветер, и даже 10-минутной прогулки оказалось достаточно, чтобы застудить ухо. Пришлось идти к отоларингологу, потому что было видно, что без серьезного лечения уже не обойтись. Мне делали промывания, закапывала в ухо средство с антибиотиками. Слух потом еще долго восстанавливался.

Самая простая рекомендация, которая поможет избежать отита, – всегда утеплять уши. Если не хотите надевать шапку или повязывать платок, свяжите специальный шерстяной ободок, который будет закрывать только уши. Сейчас продаются и специальные пушистые наушники для таких целей. Когда не слишком холодно и не хочется, чтобы голова потела в шапке, они помогут.

Это не единственный совет по зимней защите для ушей.

- После ванны или душа не только хорошо сушите волосы, но и обязательно вытирайте сухим мягким полотенцем слуховой проход. Можно использовать и ватную палочку.
- Зимой нельзя усердствовать с очищением ушей от серы. Если нет пробки, достаточно просто немного протирать уши салфеткой. Сера защищает среднее ухо от холода и содержит вещества, которые обладают противомикробным действием. Так что она приносит немалую пользу.
- Чтобы кожа на ушах не обветривалась и не шелушилась, смазывайте ее перед выходом на улицу жирным кремом или растительным маслом.
- Если все же обморозили уши, ни в коем случае не прикладывайте к ним сразу горячую грелку и не растирайте руками. Так вы можете повредить кожу, на ней появятся ранки, которые приведут к фурункулам. Самый простой способ согреть уши – потереть ладони друг о друга и приложить их к ушам.



- Серьги в сильные морозы лучше снимать, так как метал охлаждается очень быстро и кожа вокруг него может обморозиться.

Последний совет: если почувствовали боль в ухе, из него течет вязкая жидкость, ни в коем случае не делайте прогреваний. В таких случаях нужно обязательно идти к доктору, чтобы не довести себя до отита внутреннего уха, который может привести к потере слуха.

Вашенина Н.М., г. Мурманск

ЕЛОВАЯ КОРА – СПЛОШНАЯ ПОЛЬЗА!

В наших лесах есть немало растений, которые целебны от корней до самой верхушки. Одно из них – обычная ель. Про хвою и еловые шишки знают многие, а вот про пользу еловой коры известно меньше. Моя прабабушка, пережившая и бескормицу послереволюционных лет, и голод войны, рассказывала, что они пекли хлеб, в который добавляли больше чем на половину перемолотую еловую кору. Питательных свойств у нее никаких, ее использовали для объема. Но, по словам прабабушки, выбирали именно еловую, а не какую-то другую кору, и за то, что она помогала справиться с цингой. Зимой других источников витамина С не было, только хвоя и кора.

Я использую кору от елок больше для наружного применения. Собираю ее с молодых веток. Кора у них нежная, чистая, в ней содержится больше полезных веществ. Среди них, кроме витаминов, терпеноиды, обладающие целебным действием при различных кожных заболеваниях. У меня нейродермит, и ванночки и примочки с еловой корой помогают снять воспаление и зуд, заживляют кожу. Отвар из коры, добавленный в ванну, хорошо успокаивает, снимает стресс. Водочную настойку я применяю для обработки ранок, царапин, делаю с ней компрессы при кашле или болях в суставах.

Срезанную с веток кору сушу у печки, после чего измельчаю. У меня сохранились от бабушки жернова, и я перемалываю кору в муки. Но можно просто разломать ее на небольшие кусочки руками. Из еловой муки я уже готовлю целебные средства.

- **Отвар.** Беру 1 ст. л. с горкой муки, заливаю 2 стаканами воды в чугуне и ставлю томиться в духовку на час. После этого процеживаю и использую для примочек. Если у вас есть ванна, то увеличьте объем отвара – на полную ванну нужно не меньше 3 л.
- **Мазь.** Смешиваю еловый порошок с равным количеством топленого сливочного масла, держу в духовке полчаса. Храню готовое средство в холоде. Эта мазь помогает при сухом дерматите, я смазываю ею голени от ночных судорог.
- **Настойка.** 0,5 стакана еловой муки заливаю 0,5 л водки, настаиваю в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая, процеживаю.

Хочу сказать, что еловая кора, да и хвоя тоже, противопоказаны для внутреннего употребления людям, у которых есть проблемы с почками.

Кохтина В.С., г. Новодвинск, Архангельская обл.

СОГРЕВАЕМСЯ НЕЗАМЕТНО

Движение – лучший способ согреть тело, когда находишься на морозе. Чем больше двигаешься, тем больше тепла вырабатывают мышцы. Но что делать, если по какой-то причине попрыгать и помахать руками нет возможности? Кто-то стесняется это делать, а другим особо двигаться нельзя по долгу службы. Поделюсь одним хорошим способом, которому меня научили в армии – нам приходилось стоять в почетном карауле зимой, и хотя одежда была теплая, в сильные морозы все равно замерзали.

Средство такое: нужно поочередно сильно напрягать все мышцы. Сначала – икры и бедра, потом ягодицы, затем живот, плечи, руки. То есть все

У ВАС ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ СЕЗОННЫХ НЕДУГОВ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!

мускулы, которые можно контролировать. Напрягайте их очень сильно, до ощущения усталости. А потом резко расслабляйте. Не останавливайтесь – завершили один круг, сразу начинайте другой. В этом случае мышцы тоже работают, причем достаточно сильно, поэтому тепло ими вырабатывается, и вы согреваете себя.

Еще очень важно перед выходом на холод обязательно хорошо съесть что-то горячее, добавив острой приправы. Этого источника тепла тоже хватит надолго. А вот от холодных напитков и пищи вы начнете мерзнуть почти сразу, как окажетесь на улице.

Забелин М.В., г. Арзамас

ЛЕКАРСТВА ИЗ КАПУСТНОГО РАССОЛА

Зимой не так много хороших источников витаминов, потому что фрукты и овощи, полежав какое-то время, теряют значительную их часть. Зелень, выращенная в теплицах, содержит меньше полезных веществ, чем та, что собрана на своей собственной даче. Если есть возможность, выращивайте ее лучше на подоконнике. Правда, у нас есть ценнейший источник витаминов и биологически активных веществ, в котором они сохраняются круглый год. Это квашеная капуста и ее рассол. Про него я и хочу написать, причем не с кулинарной точки зрения, а про использование рассола как лекарства.

Кроме витаминов С, РР, группы В, микроэлементов, капустный рассол богат органическими кислотами, ферментами, сложными сахарами. Доказано, что у него есть противовоспалительное, антимикробное, заживляющее и даже обезболивающее действие. Применять рассол можно при многих заболеваниях не только внутрь, но и как наружное средство.

Поделюсь несколькими рецептами из своей копилки. Я каждый испробовала на себе, поэтому могу ручаться за результат.

- В самом начале простуды немного подогрейте 0,5 стакана рассола, чтобы он был слегка теплым. Размешайте в нем 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. свежего меда и выпейте залпом. Повторите еще несколько раз в течение дня и на ночь. На следующий день про простуду и не вспомните. Если она уже в разгаре, тоже пейте это средство, ОРЗ и даже грипп будут протекать намного легче.
- Капустный рассол помогает при болях в желудке и язвенной болезни. В нем содержится витамин U, который заживляет слизистую. Нужно выпивать по стакану теплого рассола ежедневно.
- После переедания или употребления жирной пищи начинает покалывать в боку в области печени. Выпейте мелкими глотками 1-2 стакана теплого капустного рассола с добавлением меда. Рассол также полезен и для поджелудочной железы, а при диабете он помогает снизить сахар в крови.
- Раздражения на коже, зуд можно уменьшить, прикладывая к ней салфетку, смоченную в холодном рассоле. Могу поделиться такой хитростью: наморозьте ледяных кубиков из рассола (он замерзает дольше, чем вода, так что наберитесь терпения). Этими кубиками протирайте кожу лица по утрам до умывания. Отличное омолаживающее средство.
- Смешайте рассол с настоем ромашки в равных пропорциях. Полощите этим средством рот, если у вас есть стоматит или кровоточивость десен.
- Для крепких и здоровых волос раз в неделю делайте такое обертывание: смешайте в равных частях рассол и кефир, вбейте один яичный желток. Намажьте на волосы, укройте пленкой, потом оберните полотенцем и походите полчаса. Смойте теплой водичкой и сполосните мятным настоем.

Капустный рассол можно пить с любыми другими соками. Особенно полезны морковный, свекольный и томатный. Хорошо он сочетается также с кисломолочными напитками – кефиром, ряженкой, простоквашей, усиливая их пользу. Такие смеси надо пить, если есть дисбактериоз или хронические запоры.

Кожевина Н.П., г. Луга, Ленинградская обл.

СОЛЕНЫЙ БИНТ ДЛЯ РАСТЯНУТЫХ СВЯЗОК

Зима еще толком не успела начаться, а я уже получила травму – подвернула ногу на скользкой дорожке, покрывшейся ледяной коркой после первого снегопада, и растянула связки.

Было очень больно, хорошо что сосед помог добраться до травмпункта на машине. Там сделали рентген, чтобы убедиться, что нет перелома или вывиха. Наложили тугую повязку и сказали, чтобы в первые два дня не вздумала греть голеностоп, а для облегчения боли прикладывала мед. Это я и сама знала – еще в молодости, когда занималась фигурным катанием, усвоила, что любую травму прогревать нельзя, и для первой помощи надо использовать только холод.

С тех же времен я помню хорошее средство, которое помогает ускорить заживление растяжения. Начинать применять его надо уже на второй день, и тогда связки восстановятся быстрее, не будет болей.

Как сделать солевой раствор: на 1 л теплой воды 4 ст. л. соли. Смочить в рассоле обычный бинт и достаточно туго, но не пережимая сосуды, обвязать ногу от пятки до середины голени. Поверх наложить чистый сухой бинт в один слой. Как только солевой раствор высохнет, снова смочить повязку. После этого снять ее, смазать кожу растительным маслом и забинтовать обычным бинтом.

Рассол не выливайте – солевую повязку надо делать 2-3 раза в день до полного исчезновения боли, отека и восстановления подвижности в суставе.

Нагибина Людмила Николаевна, г. Москва

Цитата

Праздность есть источник всех пороков. Где нет праздности, там нет зла.

Гиппократ

ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

А счастье всюду! Куда ни глянь – красота, глаз оторвать невозможно. Бежишь в лес, как в юности, а тебе уже 78 лет, и не чувствуешь усталости, а почему? Да потому, что ты счастлив. Ты же дитя природы, она сейчас во всей красе, и ты замечаешь ее волшебные краски, благодаришь и бережешь, так как ты любишь.

А наша газета «Лечебные письма»! Я не перестаю ею любоваться, покупать в киосках, не пропускаю ни одного номера уже очень много лет. Чему она только не учит! Это кладезь ума! И великое счастье.

И сколько еще огромного счастья испытываешь ты, говоря с душой и своим сердцем. Душа – твой компас, она не делает боль сердцу. Она просит: «Спой, любимую песню, потанцуй, да подольше. И как сердце радуется, бьется, благодарит. Душу ты слушаешь и идешь по правильному пути, так как снова знаешь, что счастье заслуживают образованные и воспитанные люди». Поэтому счастье, действительно, всюду. Его искать не надо, оно в тебе самом. Ты только помни.

Адрес: Валентина, 298545, Крым, г. Алушта, с. Запрудное, ул. Виноградная, д. 3, кв. 2.

ЗИМЕ ТОЖЕ НАДО РАДОВАТЬСЯ!

Погожих дней становится все меньше, и солнышко чаще за тучи прячется. С неба срываются холодные капли с мокрым снегом, ветер, холод, мороз. А впереди короткие зимние дни.

У многих людей наступает депрессия, хандра и просто плохое настроение. Конечно, все зависит от нас. Если мы будем так уныло представлять себе зимнюю пору, ничего хорошего из этого не получится. А ведь можно посмотреть с другой стороны, где пушистый снег, нарядные деревья и, наконец, наш любимый праздник Новый год! От которого мы ждем что-то новое, непредсказуемое. А как весело и задорно играют во дворе малыши и радуются первому снегу. Вот с кого надо брать пример. Давайте с вами забудем о своем плохом настроении, порадуемся вместе с нашими внуками



тому, что посылает в дар нам наша матушка-природа.

С наступающим всех Новым годом! Всем читателям здоровья, счастья, любви близких, и, конечно, замечательного настроения!

Посылаю свое стихотворение.

Зимняя пора

Зимняя пора! И зимние узоры!
На окнах, на деревьях, на снегу.
Куда ни глянь, везде
широкие просторы,
И в дальний путь я с радостью иду!
Мороз крепчает, вьюга воет,
Кругом сугробы, снег идет.
Зима возьмет свое,
и сроки, и погоду,
И все вокруг перевернет…
Так это ведь закон природы,
Хоть поменялся нынче век.
Мы немощны в руках природы,
И не подвластен человек!

Адрес: Черновой Татьяне Александровне, 414056, г. Астрахань, ул. Бульвар Победы, д. 6, кв. 4

ЛЮБИТЕ!

Стремительно пронеслось лето красное-прекрасное, ушла капризная, то золотисто-солнечная, то мрачно-серая осень, и раньше календарного срока примчалась на тройке белоснежных вихрей серебристо-седая волшебница зима.

«Пришла, рассыпалась, клоками повисла на ветвях дубов, мгла волнистыми коврами среди полей, вокруг холмов». Погода не всегда радует, пасмурные дни, свинцовые тучи, мокрый полуснег, полудождь. Настроение подстать погоде. Самое время устроиться в кресле и погрузиться в чтение интересной, доброй, умной книги. Я открываю «творение» известного, одного из самых любимых и читаемых писателей в мире, бразильского писателя Пауло Коэльо «Адюльтер». Коэльо считает, что «лучше отказаться от жизни, чем от любви», «потому что жить – значит любить». «Даже любовь к животным – к собаке, например, – способна оправдать жизнь человека». Возможно, не все с этим согласятся. Эта книга – гимн любви в разных ее проявлениях. «Свет истинной любви постоянно меняется, полон неожиданностей, не всегда желанных нам, но тех, с которыми мы сумеем совладать и ужиться». Буквально «захватывают», находят живой отклик в сердце, вызывают раздумья, лечат душу, а значит и тело. Суждения по библейским мотивам о том, из каких элементов, добродетелей состоит истинная любовь.

Терпение. Любовь терпелива.

Доброта. Любовь благодушна.

Великодушие. Любовь не пылает ревностью.

Смирение. Любовь не тщеславится и не гордится.

Деликатность. Любовь не ведет себя неуместно.

Самоотречение. Любовь не преследует собственной выгоды.

Терпимость. Любовь не ведает ожесточения.

Невинность. Любовь ничего не толкует в дурную сторону.

Искренность. Любовь не тешится несправедливостью, но радуется истине.

И вывод: «Чтобы обрести мир на небесах, нужно отыскать любовь на Земле. Без любви мы ничего не стоим».

Не правда ли, есть над чем поразмышлять и отвлечься от плохой погоды, выйти из состояния грусти, печали.

Просыпается желание желать счастья всем окружающим, верить, что «мир спасет любовь и доброта, мудрость, состраданье, красота. Так давайте все вокруг ценить, в мире и любви, согласье жить!». Пусть каждому из нас «в лучшее верится»! Ведь это залог физического и духовного здоровья. А жизнь прекрасна и удивительна, несмотря на трудности и испытания. Будем надеяться и верить, что «лучшее всех ждет нас впереди». Всего доброго!

Адрес: Махортовой Лилии Семеновне, 127204, г. Москва, 9 Северная линия, д. 11, к. 1, кв. 54



УТРО – ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Вот и зима пришла, и до лета еще далеко-далеко. Но, с другой стороны, в огород идти не надо. Спит земля под снежным одеялом. Можно и нам отдохнуть и заняться собой, своим здоровьем. Я хочу поделиться своими маленькими хитростями, как утром встать бодрой.

Утро нового дня. Оно так прекрасно! И не важно, какая погода за окном, дождь ли, снег или солнце. Пришел новый день твоей жизни, еще один день такой быстротечной жизни. Светает поздно. И так радостно, что сейчас не надо вставать по будильнику и бежать на работу. Глаза еще закрыты, но начинайте понемногу будить свой организм. Делайте все не спеша, не вскакивайте с постели.

У всех свой ритуал пробуждения.

Я начинаю с тибетской гормональной гимнастики. О ней писали в «ЛП» год назад. Массажируются жизненно активные точки на лбу, ушах, лице, шее, голове.

Потом готовим все свои суставы к предстоящей работе.

- Подвигаем ступнями ног, покрутим ими, потянем носочки ног от себя и к себе.
- Сгибаем и разгибаем коленные суставы, массируем их.
- Делаем разминку тазобедренных суставов. Согнутые колени опускаем право-влево.
- Для позвоночника, поясницы – полумостик.
- Растягиваем ноги от себя, к себе.
- Упражнение «кошечка» – сгибать и разгибать спину (уже стоя на кровати на коленях).
- Растираем руки, вращаем кистями.
- Выполняем дыхательную гимнастику и упражнения для глаз.

Конечно, у каждого есть свои любимые упражнения для «ленивой зарядки» в постели. И я думаю, надо обязательно разучивать новые. Это интересно и позволяет еще лучше владеть своим телом.

Продолжим наше утро. Глаза уже давно открыты. Вы чувствуете, как тепло разливается по вашему телу. Это побежала застоявшаяся за ночь кровь.

Теперь к водным процедурам. И обязательно сделайте ванночку для глаз с очень холодной водой. Это тонизирует сосуды глаз. А еще выпейте стакан чистой воды: кишечник тоже надо помыть.

По утрам я пью стакан льняного киселя. Льняное семя измельчаю в кофемолке, столовую ложку заливаю кипятком и, когда отвар станет теплым, выпиваю маленькими глоточками. Слизь обволакивает стенки желудка, снижает кислотность. А еще в оболочках льна есть женские гормоны, поэтому семя льна так полезно женщинам.

Вот и подготовили мы организм к новому дню, к новым делам. Каждый день – это подарок судьбы, и его следует принимать с благодарностью, с любовью, ценить!

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимировская область, г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

ВОЛШЕБНЫЕ СЛОВА

У моей подруги интересный был случай, который имел совершенно неожиданные последствия. У нее есть муж, и, как ни банально это звучит, – он сильно храпит. С годами этот его недостаток стал все больше усиливаться, настолько, что спать с ним в одной комнате стало невозможно. Он, храпя, производил такие звуки, что в прямом смысле слова дрожали стекла в серванте и окне. Сам он спал при этом крепко.

Однажды в какой-то книге по нетрадиционным методам лечения моя подруга прочитала, что человек храпит тогда, когда у него есть упорное нежелание расстаться с устаревшими стереотипами, поэтому, чтобы перестать храпеть, нужно изменить свои представления. Для этого нужно было много раз повторить следующие слова: «Я предаю забвению все, что в моей голове, что не похоже на любовь и радость. Я перехожу от прошлого к новому, свежему, жизненному». Когда моя подруга дала прочитать это мужу, дома разразился скандал. Муж утверждал, что он принципиальный, верный и хороший человек, и ему нет нужды менять свои стереотипы. Моя подруга на него очень обиделась и сказала, что если он не хочет сделать для нее такую малость, проговорить эти слова ради ее спокойствия и здоровья, то она уйдет от него, и действительно уехала к матери. Спустя три недели он все-таки решился, и каждый день стал проговаривать их по многу раз. На третий день сын заметил, что не слышал ночью, как отец храпит. Он позвонил маме, и моя подруга вернулась. Самое интересное, что муж не только перестал храпеть, но и стал не таким догматичным и костным. Наверное что-то понял. Через какое-то время он даже поменял работу, в результате стал получать гораздо больше денег. Через год он сказал: «Каким же я был упрямцем, и из-за этого я столько в жизни проморгал!».

А.Д. Самойлова, г. Воронеж

ГРУСТЬ, ТОСКА ПРОЙДУТ…

Прочитала в №23 заметку Галины Пантелеевой «Красота не угасает» о цветоводе, музыканте и поэте в душе Дмитрии Маслове.

Был у меня муж, и были у нас цветы на подоконниках. Он за цветами ухаживал. Поливал их, с ними разговаривал. А весной выносил их на балкон, там подлиннее и пошире подоконники для цветов. Цветы стояли до холодов и цвели. Были и красные, и розовые, и белые. Муж умер в октябре 2008 года, а в 2009 году цветы пропали.

Приснился мне сон. Вошел он в кухню и, не взглянув на меня, прошел к цветам. Заговорил с ними, и цветы пушистой кроной повернулись к нему. Он поговорил с цветами и ушел, не обратив внимания на меня. Цветы стали вянуть. Я их поливала, но не находила слов, о чем с ними разговаривать. А говорить бесчувственные слова – бесполезно. И цветы пропали. Сказали соседи, что у меня рука «тяжелая». А 34 года я проработала массажисткой, и руки мои были «теплыми», а все потому, что я свою работу очень любила. И до сих пор часто во сне я на своей работе. Если взгрустнется, я начинаю петь, и грусть, тоска проходит.

Будем петь и веселиться,
В вальсе праздничном кружиться!

Продолжение забыла. Кто помнит, продолжайте песню нашей молодости.

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 644121, г. Омск, ул. Стальского, д. 9, кв. 187

СРАЗУ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ

Можно одолеть неприятные ощущения хоть на время. Это несложно.

- Если у вас першит в горле, надо помассировать мочку уха. Это вызовет спазм в горле, и першение пройдет.
- Когда затекает рука, повращать головой. Ведь все может быть связано с защемлением нервов.
- Ночью иногда мы ворочаемся, не можем уснуть – мучает изжога. Поэтому спать надо на левом боку. В таком положении угол между пищеводом и желудком уменьшается. И в пищевод соляной кислоте, которая вызывает изжогу, трудно попасть.
- Чтобы заложенный нос начал дышать, надо надавить языком на небо и помассировать пальцами между бровями. Станет легче.
- А уж если из носа случайно пошла кровь, положить кусочек ваты между верхней губой и десной, прижать снаружи пальцами – и кровотечение стихнет.
- Заболел зуб? Поводите по щеке чем-то холодным, можно кубиком льда.

Адрес: Макаровой Галине Константиновне, 142903, Московская обл., г. Кашипа-3, ул. Металлургов, д. 5, корп. 1, кв. 148

МАСЛИНЫ ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ

Много рецептов от геморроя встречала в газете, но моего, который хочу рекомендовать страдающим этим недугом, не видела. А он прост.

Ежедневно съедать по 4-5 штук маслин среднего размера с косточкой. Именно с косточкой, которую следует проглатывать обязательно. Сначала надо съесть мякоть, а потом глотать косточку. В косточках есть нужное вещество. Какое – не знаю, так как не медик, а пенсионерка. Оно и лечит геморрой. Купить маслины без проблем можно в любом продуктовом магазине.

Сама страдала этим недугом долгие, долгие годы. В 2013 году летом мы делали ремонт дачи. Бригадир – таджик, который живет в России более 25 лет. Когда он увидел, как я садилась к нему в машину, чтобы поехать на дачу, посоветовал есть маслины с косточками. С лета и по сей день все в порядке. Всего я съела около 10 банок маслин. Сами почувствуете, когда вам хватит. Я избавилась от кровотечения и болей. Раньше болезнь протекала тяжело, с выпадением кишки (как слива) и кровотечениями, как при менструациях. Только во время лечения нужно ограничить острое, соленое, спиртное. После можно, но в меру. Испытано на себе. Мне 75 лет.

Мое письмо – пожелание выздоровления Василию Павловичу Козлову и всем страдающим этим недугом, которые просили помощи в №22 за 2016 год.

Адрес: Морозовой Валентине Ивановне, 141200, Московская обл., г. Ивантеевка, ул. Луговая, д. 1, кв. 31. Тел. 8-910-481-32-25

ВСЕМ – ЗДОРОВЬЯ!

Пусть мои рецепты помогут больным.

- Когда сердце дает о себе знать, провожу курс лечения пшенной кашей. Готовлю ее так: беру 2 ст. л. пшена и хорошо промываю в прохладной воде. Просушиваю и прокаливаю на сковородке до золотистого цвета. Перекладываю в небольшую кастрюлю. Затем заливаю 1 стаканом воды и варю до готовности, добавив сливочное масло, 1 ч. л. меда или сахара. Готовлю такую кашку в течение 2 недель через день и ем утром натощак.
- Любит наше сердечко чай, в состав которого входят листья малины и смородины. Его можно пить в течение всего года, засушив листья на зиму.
- При сердцебиении пользуюсь пихтовым маслом. Открываю флакон, наношу пару капель на правую ладонь и втираю в грудь. Растирать нужно не всю грудь, а только нижнюю часть, до соска.
- Как-то со мной произошла неприятная история: не смогла самостоятельно подстричь свои огрубевшие ногти, хоть и пропарила их. Оказывается, чтобы легко и безболезненно остричь ногти на ногах, нужно их обильно намазать хозяйственным мылом, лучше на ночь. Надеть полиэтиленовые мешочки, обмотать тканью, а утром провести процедуру.
- Чтобы утихомирить боль в пальцах ног, надо налить в емкость горячую воду, натереть 100 г хозяйственного мыла, добавить около стакана питьевой соды и прогреть в составе ноги, пока не полегчает. Постоянно добавлять горячую воду. Вся процедура может длиться 10-15 минут. Ополаскивать ноги не надо. Протереть их, надеть носки и лечь в кровать, укрывшись одеялом. Спокойный сон вам обеспечен!

Адрес: Мироновой Лидии Ивановне, 680052, г. Хабаровск, ул. Покуса, д. 22, кв. 92

ПРОСТО И ДЕШЕВО

Поделюсь рецептами, которые испытала на себе. Они помогли избавиться от многих болезней. Мне 30 марта 2017 года исполнится 80 лет. Даже не знаю, где какой орган находится в организме благодаря первому рецепту. Смесь прочистит почки, печень, желчный пузырь, поджелудочную железу, селезенку, желудочно-кишечный тракт и сосуды. Не будет шлаков, токсинов – ничего ненужного. И никогда не будет камней ни в одном органе.

Проверены и другие рецепты.

- **Для очищения** взять по 300 г свеклы красной и моркови, все протереть на крупной терке, можно на мелкой. Поместить в эмалированную чашку, добавить 3 ст. л. неочищенного постного масла. Хорошо перемешать, сложить в стеклянную банку, закрыть пластмассовой крышкой и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды.
- **Чтобы не было сахарного диабета**, я съедаю 1-2 штуки топинамбура в неделю для профилактики.
- **Если у кого сахарный диабет и сахар повышен**, то можно его привести в норму. Надо дней 5 поесть салат из топинамбура. Натереть на крупной терке 5 клубней и залить 2 ст. л. подсолнечного масла, желательно неочищенного.
- **Рецепт для отличного иммунитета.** Орехи грецкие очищенные, курага, изюм белый без косточек – по 300 г, чернослив – 30 г, лимоны с кожурой – 3 штуки. Все хорошо промыть, пропустить через мясорубку. Переме-

шать с 300 г жидкого меда. Хранить в стеклянной банке под пластмассовой крышкой в холодильнике. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день за 40 минут до еды. Лечит и оздоравливает весь организм. Появляются силы, бодрость.

- **Против боли в спине.** Подогреть 1 ст. л. меда и хорошо втереть в спину. Мед быстро впитывается в кожу. Сверху – полиэтилен. Обвязать теплым платком, надеть теплую длинную кофту, завязать пуховой косынкой – и под одеяло, спать.

У меня сильно болела спина. Я была, как вопросительный знак. И вот вычитала рецепт. Через 5 процедур забыла про боли в спине, и она выпрямилась. А полегче стало с первого раза. Очень просто, дешево, а результат потрясающий и быстрый.

Адрес: Маляровой Александре Ивановне, 461420, Оренбургская область, Сакмарский район, с. Сакмара, ул. Набережная, д. 6, кв. 1

ХОЧУ ПОМОЧЬ БОЛЬНЫМ

Пишу свои рецепты для читателей, которые №22 за 2016 год просили помочь в лечении.

1. Защемление нерва (ишиас) – для Шагалкиной Нины Николаевны из г. Конаково. Надо сделать легкий массаж и легко втереть бальзам «Звездочка». Затем поставить медицинские банки, начиная от поясницы. Держать их 15-20 минут. Через день повторить. Мне хватило 2 сеансов, и боли пропали. А до этого лежал в больнице. Ни уколы, ни таблетки, ни физиопроцедуры не помогали.

2. Кисты на почке – для Капустина Владимира Ивановича из Санкт-Петербурга. Когда УЗИ показало, что у меня есть кисты на почке, я начал принимать корень болотного аира (продается в аптеке). Надо брать рассыпной, не в пакетиках. Измельчить в муку в кофемолке и принимать по 1 ч. л. на стакан (200 мл) кипяченой и охлажденной воды. Размешать и выпить небольшими глотками за раз. Одной упаковки хватает на 1 курс. Когда я проверился на УЗИ, то кисты уже не обнаружили.

3. Болезни почек и мочевого пузыря – для Захаровой Алдоны Римантасовны из Тюмени. В таких случаях помогают:

- от пиелонефрита, цистита, камней в почках – сушеные арбузные семечки. Пропустить их через мясорубку и смешать с молоком в пропорции 1:10. Пить по 2 стакана в день между приемами пищи;
- также против пиелонефрита – водяная ряска. Залить в термосе стаканом кипятка 1 полную ст. л. свежей ряски, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды;
- от пиелонефрита – шишки хмеля. Взять 50 г сырья, залить 200 мл водки, настоять в темном месте 2 недели, взбалтывая. Процедить, отжать. Принимать по 5 капель на полстакана воды 2 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения – 3 недели, перерыв – 1 неделя, затем повторить. Так лечиться 2-3 раза в год;
- залить 1 стакан белой фасоли 1 л воды, накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить 2 часа. Отвар слить в отдельную посуду, фасоль размять в кашицу, разделить на 3 части и съесть в течение дня, запивая отваром. Ни отвар, ни фасоль не солить. Этой диеты придерживаться 1 неделю, больше ничего не есть.

Адрес: Балгазину Рашиту Хабибовичу, 432025, г. Ульяновск, ул. Архангельского, 49/23. Тел. 8-937-458-01-95

ТРАВЫ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Пишу по просьбе больных. Как лечить печень?

- Взять корни цикория обыкновенного, траву хвоща полевого, зверобоя продырявленного и тысячелистника – всего по 25 г. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом воды, пропарить 20 минут, затем прокипятить 10-15 минут и процедить. Выпить 1 стакан в течение дня. Это нужно делать ежедневно.
- Корневища пырея ползучего и плоды шиповника – по 2 части, листья крапивы – 1 часть. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять 1 час. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день.

Если печень уже «сгорела» от спиртного, для нее лечения нет.

Адрес: Романову Тимофею Григорьевичу, 354057, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Параллельная, д. 36, кв. 9. Тел. (дом.) 8622-61-16-38



СУСТАВЫ КАК НОВЫЕ!

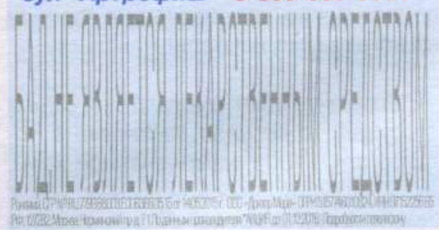
А знаете ли Вы,что редкие морепродукты очень полезны для коленей и поясницы?

Например, ученые доказали, что хрящ полярной акулы способствует* возвращению подвижности и комфорта в суставах, уменьшению неприятных ощущений. Это объясняется большим содержанием в нем полезных веществ в легкоусвояемой форме. В хряще акулы их в 100 раз больше, чем у теленка[1].

К сожалению, купить полярную акулу в магазине невозможно. Как же в таком случае нам получить всю пользу этого морского деликатеса для наших коленей и поясницы?

Позвоните по номеру бесплатной горячей линии 8-800-500-0001 и закажите препарат для помощи суставам «Артрофиш». Его производят в Приморском крае из акул и скатов, выловленных в Тихом океане. Это на 100% натуральный продукт, который содержит все полезные вещества, что и живая акула. Он вернет Вам радость движения и активную жизнь на долгие годы!

АКЦИЯ! Узнайте, как получить совершенно бесплатно 120 капсул «Артрофиш»* 8-800-500-0001



Реклама



АТАКА НА ЦИСТИТ

Те, у кого хоть раз был цистит, знают, сколько неприятностей доставляет это заболевание! Приостановить развитие цистита способна толокнянка. В народе толокнянку называют медвежьими ушками. И на то есть несколько причин. Во-первых, потому что листочки растения напоминают миниатюрное ухо лесного хозяина.

Во-вторых, медведи всегда охотно лакомятся плодами толокнянки. Пользуйтесь дарами природы!

Я всегда запасаюсь толокнянкой, потому что это растение для меня – палочка-выручалочка. Когда по весне или по осени происходит обострение цистита, то это растение приносит мне облегчение.

Я читала, что целебные свойства обусловлены наличием в листьях толокнянки особых веществ – арбутина и метиларбутина. Расщепляясь в организме, эти вещества прицельно воздействуют на мочевыделительную систему и подавляют болезнетворную микрофлору. Кроме антисептического толокнянка оказывает еще и мочегонное действие.

Листья толокнянки, собранные во время цветения, используют при воспалительных процессах мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Настой готовится из расчета 1 ч. л. на 1 стакан воды, после 15-минутного настаивания лекарство готово, прием – по 1-3 ст. л. 3-4 раза в день.



Жабрукова Г.И., г. Великие Луки

УПРАВА НА ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

«Зимой и летом одним цветом» – кто же из нас не помнит эту детскую загадку про лесную красавицу? Сейчас мы себе и представить не можем Новый год и Рождество без елочки-красавицы, без чудного запаха хвои. Но пушистая красавица может не только доставлять эстетическое удовольствие, но и помочь справиться со многими болезнями.

Когда у мужа на ногах появились трофические язвы, мы перепробовали много аптечных лекарств и мазей – и отечественных, и импортных. Ожидаемого результата не получили. Вот и подумали: «Может быть, средства народной медицины будут более эффективными?» Теперь знаем, каким сильным заживляющим эффектом обладает мазь на основе календулы, хвои и смолы в сочетании со сливочным маслом и пчелиным воском. Поверьте, эта мазь способна творить чудеса! После курса лечения, который длился месяц, кровоточащие язвочки на ногах мужа исчезли!

Возьмите 100 г смолы (если смола сухая, то ее надо растереть в порошок), 100 г измельченной хвои, 50 г сливочного масла и 100 г пчелиного воска. Перемешайте все компоненты, нагревайте на водяной бане 10-15 минут, все время помешивая состав и снимая пену с поверхности. Затем остудите и переложите в стеклянную банку, храните в холодильнике.

Наносите мазь на проблемные зоны кожи 1 раз в день, сверху накладывайте марлевую повязку.

Герасимова Анна Петровна, г. Шенкурск

ПРАВИЛЬНЫЙ РИТМ

Если у вас выявлена ИБС с ярко выраженной тахикардией, то в дополнение к основной терапии (медикаментозной) используйте растения! Например, спаржу. Растение хрупкое, маленькое, а польза от него огромная! Как мне рассказал врач-кардиолог, янтарная кислота и ее производные (сукцинаты), которыми богата спаржа, не только устраняют явления гипоксии и ишемии, но и снимают спазмы сосудов, нормализуют сердечные сокращения.

Измельчите молодые побеги спаржи, 2 с. л. полученной кашицы заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 3 недель.

Вашучкова И.Б., г. Вязники

ЛЬНЯНКА ОБЕСПЕЧИТ ЧИСТОТУ

У нас в деревне пустыри летом словно золотом покрыты – это цветет львиный зев, или льнянка. У растения этого много народных названий, в наших краях его зовут «пьяной травой» за то, что в ней есть вещества, которые обладают легким возбуждающим действием. Львиный зев считается ядовитым в больших концентрациях, поэтому внутрь его принимать надо осторожно, необходимо посоветоваться с врачом или хорошим травником. Но в нашей семье льнянку полюбили за ее способность избавлять от разных кожных недугов. Она и при фурункулах дает хороший результат, и при раздражении кожи (при аллергии). Я готовлю мазь, основой которой становятся верхушки с цветками льнянки.

Смешиваю 1/2 стакана измельченных листьев и цветков льнянки с 1 стаканом топленого сала, хорошо перемешиваю, ставлю в прохладное темное место. Этой мазью обрабатываю кожу 1-2 раза в день, если на ней какие-либо аллергические высыпания, раздражение, гнойнички.

Демидова Нина Петровна, г. Юрьевец

«ЗОЛОТОЕ МАЛИНОВОЕ ЧУДО» шагает по стране



Скоро, совсем скоро начнет припекать солнце, и нужно будет сеять семена помидоров. Но пока суть да дело, можно подвести некоторые итоги прошлого дачного сезона, а именно сезона лета 2016 года.

Совершенно неожиданно пришел, а может быть, даже свалился на нас оглушительный успех. В течение зимне-весенних месяцев было продано несколько миллионов пакетов помидоров из серии **«Золотое малиновое чудо»**. И вот что удивительно: среди десятков тысяч отзывов – ни одного отрицательного. Только восхищение, только восклицательные знаки. Да, мы очень ответственно работаем над ассортиментом семян. Да, мы по крупицам, по сортику и гибридику собираем для Вас все самое лучшее, что создано в мировой селекции овощей. Но даже при таком жесточайшем отборе **«Золотое малиновое чудо»** стало, по отзывам наших заказчиков, чем-то потусторонним, чем-то невероятным.

Вы только вслушайтесь в эту дивную музыку. Пятнадцать гибридов – пятнадцать шедевров... **«Яркая малиновка», «Малиновое вино», «Малиновая мечта», «Малиновый закат», «Малиновый рай»**...

Три серии – и каждая из них имеет свои особенности: Первая серия самая надежная и неприхотливая – при любых условиях выращивания позволяет получить отличный урожай. Вторая – наверное, самая вкусная и аппетитная, ну а Третья – это гигантские размеры и шедевральный урожай до 18 кг с куста!

Итоги конкурса на лучшие помидоры серии **«Золотое малиновое чудо»** в 2016 году получились поистине ошеломляющими! До 18 кг вкуснейших помидоров с куста, кисти, сгибающиеся по тяжестью 4,5 кг плодов... фантастика, которую вы сами сможете оценить на нашем сайте по фото и видео участников конкурса!

На 2017 год объявлен новый конкурс по всем трем сериям **«Золотого малинового чуда»** с очень щедрыми призами, которые мы не виртуально, а реально выплачиваем. Итоги конкурса будут подведены 1 октября 2017 года. Участвуйте, дерзайте, побеждайте! А мы искренне желаем Вам успехов в нелегких, но столь любимых всеми нами огородных хлопотах. Счастья, здоровья и успехов Вам в новом, 2017 году!



Новый конкурс!

НА ЗВАНИЕ «ЛУЧШИЙ ПОМИДОР» из 1, 2 и 3 СЕРИЙ «ЗОЛОТОГО МАЛИНОВОГО ЧУДА» на 2017 год



Конкурс по-прежнему проводится в трех номинациях: «Самый крупный помидор», «Самая урожайная кисть» и «Самый урожайный куст».

За 1 место премия – 100 тыс. рублей
За 2 место премия – 50 тыс. рублей
За 3 место премия – 30 тыс. рублей

Итоги конкурса будут подведены 1 октября 2017 года.

Условия конкурса здесь: http://sady-rossii.ru/konkurs

16+

Внимание! Сегодня у Вас есть уникальная возможность заказать в научно-производственном объединении «Сады России» комплекты первоклассных семян новейших гибридов малиновых помидоров 1-й, 2-й и 3-й серий **«Золотого малинового чуда»** – прямо домой по почте! В любой регион России! Стоимость одного комплекта, состоящего из 5 гибридов помидоров серии **«Золотое малиновое чудо»**, – 265 рублей, минимальный заказ 2 комплекта. Всхожесть гибридов помидоров **«Золотое малиновое чудо»** сохраняется в течение нескольких лет.

На нашем сайте **www.sady-rossii.ru** вы найдете дополнительную информацию о чудо-помидорах, отзывы, бессчетное количество фотографий с прошлых конкурсов, а также видео! Заходите, ждем Вас!

Заказ на семена удобнее и быстрее оформить на сайте:
www.sady-rossii.ru

Мы также можем принять ваш заказ:
по адресу: **454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 64, НПО «Сады России»;**
по электронной почте: **agro@sad-i-ogorod.ru;**
по телефонам: **8-351-277-83-81, 8-499-649-12-54**
Вы легко найдете нас во всех соцсетях!

ООО «Научно-производственное объединение «Сад и огород». 456680, Челябинская обл., Красноармейский район, с. Шумово, ул. Мира, д. 6. ОГРН 1087430000866

САМОМАССАЖ ПРИ ГЛАУКОМЕ

Глаукома – болезнь глаз, при которой область зрачка иногда отсвечивает серым или голубовато-зеленым светом. Отсюда и простонародное ее название «зеленая вода». Основной признак – заболевания – повышенное глазное давление. Оно может доходить до 80 мм рт. ст., нарушая циркуляцию внутриглазной жидкости, затрудняя ее отток. Больной ощущает радужные круги при взгляде на источник света, головную боль и боль в глазном яблоке, слезотечение. Глаз как бы наполнен слезой, но это только кажется.

Коварство этой болезни в том, что иногда субъективные ощущения отсутствуют вообще (при открытоугольной форме).

Сохранить зрение при глаукоме можно, если начать лечение на ранней стадии. В запущенных случаях глаукома приводит к слепоте.

Известный офтальмолог, профессор, академик О.П. Панков в книге «Очки – убийцы» приводит самомассаж точек при глаукоме. Самомассаж занимает всего 10-15 минут и снимает некоторые симптомы этого коварного заболевания. Неплохо, если вы начнете его выполнять.

Не забывайте посещать офтальмолога.

Желаю вам выздоровления. Верьте в успех лечения.

Уникальный комплекс массажных приемов против глаукомы

- Положив большие пальцы на виски, а указательные на брови, массируйте круговыми движениями 50 раз середину бровей. Передвиньте указательный палец примерно на 2,5 см ближе к наружному концу брови, нащупайте ямку и массируйте 50 раз в этом положении. Вернитесь к центру брови, переместите указательный палец на 2,5 см ближе к внутреннему концу брови, нащупайте ямку и вновь массируйте 50 раз (для каждого глаза).
- Массируйте каждый глаз ниже глазницы под зрачком 50 раз.
- Поместите указательный палец на внутренний (у носа) угол глаза и почувствуйте мягкие ткани. Нежно массируйте это место круговыми движениями 50 раз (для каждого глаза).
- Поместите указательный палец на внешний угол глаза. Массируйте это место круговыми движениями 50 раз (для каждого глаза).
- Поместите пальцы ниже слезного канала (впадина под внутренним углом глаза) с каждой стороны. Массируйте эти места круговыми движениями 50 раз.
- Нажмите большими пальцами на височные углубления. Массируйте эти места круговыми движениями 50 раз.

Будьте здоровы!

Адрес: Сурской Эмме Илларионовне, 420127, Татарстан, г. Казань, ул. Молодежная, д. 14б, кв. 31

О ПОЛЬЗЕ ЧЕСНОКА

Растения – это природная аптека, которая содержит все необходимые средства для поддержания здоровья. Одним из таких природных лекарств, обладающих многими положительными качествами для защиты и лечения нашего организма, является чеснок.

Чем полезен чеснок? Он эффективно защищает человеческий организм от возбудителей инфекций. Учитывая эти свойства, врачи рекомендуют в профилактических целях есть чеснок по 2-3 зубчика в день, а весной – молодые зеленые ростки. Полезен этот овощ и в моченом, и в печеном виде, да и мариновать его не помешает.

Благодаря богатому химическому составу и содержанию уникальных компонентов чеснок незаменим для профилактики серьезных патологий. Так, минерал германий, который входит в состав этого овоща, помогает сердечным клапанам оставаться эластичными, тем самым защищая здоровье сердца. Другой редко встречающийся минерал – селен – обладает очень сильными антиоксидантными и даже противораковыми свойствами.

Для мужчин употребление в пищу чеснока очень полезно, так как он благотворно влияет на потенцию, помогая поддерживать в организме правильный уровень тестостерона – мужского полового гормона, а также способствует наращиванию мышечной массы.

Для женщин употребление этого овоща играет важную роль в профилактике рака матки и молочных желез. Ценным свойством чеснока является профилактика остеоартрита. А фолиевая кислота, входящая в состав овоща, благотворно влияет на внутриутробное развитие ребенка.

Рецепты народной медицины
От глистов

На гельминтов фитонциды чеснока действуют и при приеме внутрь, и даже просто от вдыхания запаха. Вещества, которые содержатся в этом овоще, эффективно убивают паразитов. Почистить организм от неприятных «обитателей» можно так.

- К 0,5 стакана молока добавить 1 ч. л. чеснока в виде кашицы, довести смесь до кипения, принимать на голодный желудок в течение 3 дней.
- Съедать 3-4 зубчика натощак на протяжении недели.
- В течение недели съедать натощак бутерброд из черного хлеба с чесноком и солью, больше ничего не есть до обеда.

При простуде

Органические соединения, которые придают чесноку характерный запах и жгучий вкус, при простуде эффективны втройне и могут заменить многие лекарства. Они оказывают антимикробное действие, одновременно стимулируя иммунитет и обеспечивая антиоксидантную защиту.

- Смешать давленый чеснок с медом 1:1, принимать смесь перед сном по 1 ч. л., запивая теплой водой.
- На ночь делать компресс на ступни, смешав 2-3 измельченных зубчика с 1 ч. л. несоленого свиного жира.

При диабете

При таком серьезном заболевании чеснок используют как вспомогательное средство в качестве дополнения к основному лечению и под наблюдением врача. Уже через 2 недели можно заметно снизить показатель сахара, применяя такие рецепты.

- Употреблять ежедневно в еду 20 зубков измельченного чеснока.
- Выпить за 30 минут до еды 0,5 стакана некипяченого молока с добавлением 15 капель сока чеснока.

При заболевании сосудов

Употребление этого овоща полезно для системы кровообращения.

Снижая уровень холестерина, чеснок еще и разжижает кровь, расширяет сосуды, предотвращая образование тромбов. Широко применяется для лечения варикозного расширения вен, атеросклероза.

Почистить сосуды можно так: подавить 250 г чеснока, через 15 минут добавить к нему 250 мл меда, настоять в темном месте 7 дней, в течение 1,5 месяцев принимать по 1 ст. л. трижды за день перед едой.

Противопоказания

Наряду с пользой есть и противопоказания. Применять чеснок надо с осторожностью, когда есть такие нарушения здоровья: обострение заболеваний органов ЖКТ, печени и почек, перепады давления, гипертония, эпилепсия, обострение геморроя.

Сосание чеснока по утрам очень популярно в Китае. При рассасывании зубчика чеснока организм очищается от токсинов и омолаживается. Чеснок помещают под язык и 30 минут рассасывают, как карамель, а затем оставшуюся мякоть нужно выплюнуть.

Адрес: Козымаевой Надежде Семеновне, 654018, Кемеровская обл, г. Новокузнецк, ул. Дружбы, д. 46, кв. 42

ЛЕЧИМСЯ РОСТКАМИ

Каждое растение содержит полезные микроэлементы. Наибольшая их концентрация содержится в проростках, поскольку это фаза наибольшей активности живого организма. Я уже не первый год занимаюсь проращиванием зерновых, сейчас дома у меня целая плантация. Прорастить какое-либо зернышко несложно. Сначала я промываю все семена слабым раствором марганцовки для дезинфекции. Затем насыпаю семена в емкость и заполняю ее на 2/3 водой (фильтрованной или родниковой). Через 12 часов, когда семена набухнут, я их снова промываю и оставляю, прикрыв крышкой, еще на ночь. Росточки к этому моменту должны уже прорасти, и их, промыв в последний раз, можно употреблять в пищу. Добавляю в бутерброды, йогурт, салаты – любую холодную пищу.

- **Кунжут** содержит много кальция (кости, ногти, зубы).
- **Проростки семян** брокколи полезны тем, кто предрасположен к образованию опухолей.
- **Проростки фасоли** богаты калием, незаменимым при сердечных заболеваниях.
- **Рожь** нормализирует обмен веществ, рекомендовано принимать диабетикам.

Петрова Алена, г. Краснодар

КАК СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ

Когда нам надо что-то вспомнить, мы извлекаем нужную информацию из копилки нашей памяти и «считываем» ее. Именно механизм «считывания» с возрастом и подводит нас. С ним следует обращаться бережно и сразу же принимать меры, если случился сбой. Память надо тренировать. Вот несколько советов для этого.

- При расстройствах памяти очень полезны прогулки на природе, движения. Прекрасное действие оказывают водные процедуры, плавание в бассейне.
- «Повторение – мать учения». Запоминайте номера телефонов, имена людей, адреса знакомых. Учите наизусть стихи, разгадывайте кроссворды, займитесь изучением иностранного языка. Заучивайте ежедневно хотя бы по 5 новых слов.
- Используйте метод представления. Представляйте услышанное с помощью зрительных образов.
- Проверьте, не наносите ли вы вреда памяти побочными действиями принимаемых лекарств.
- На память влияет и настроение. Страх и уныние вредят, а радость помогает сохранить память.
- Делайте «узелки на память». Быть может, вы и так вспомните, что надо отправить письмо. Но лучше положить его на видное место, чтобы оно само напомнило о себе.

Одна из причин ослабления памяти – нервная перегрузка. В таких случаях помогают физическая работа, смена деятельности. Вообще, замечено, что чередование умственной и физической нагрузки укрепляет здоровье и повышает умственные способности.

Если вы решили серьезно взяться за улучшение памяти, включите в свой ежедневный рацион продукты, которые полезны и мозгу, и всему организму. Это рыба, семечки,орехи, бананы, черника, постная говядина, Предлагаю интересную методику, которая позволит без особого труда запоминать тексты различной сложности.

1. Возьмите текст объемом примерно с альбомный лист. В начале занятий он должен быть повествовательным и несложным по содержанию.

2. Прочитайте его несколько раз, после чего на чистом листе напишите суть прочитанного (максимум 5 предложений). Это и будет основа, которая поможет запомнить практически весь текст, не упустив важных деталей.

3. Выберите в каждом из пяти предложений по одному ключевому слову. Напишите их на следующем листе бумаги.

4. Для каждого ключевого слова постарайтесь вспомнить как можно больше второстепенных слов, употреблявшихся в тексте.

5. На основе второстепенных слов создайте новых 5 ключевых слов и уже с ними напишите как можно больше предложений, придерживаясь содержания текста.

Савельева Н.М., г. Москва

ПЕНСИИ И ЛЬГОТЫ



Что положено по закону пенсионерам от государства? Как сэкономить на услугах ЖКХ или получить качественное лечение бесплатно? Все это и многое другое в новом журнале «Пенсии и льготы»

Уже в продаже!

АНОНС 16+

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ТРАВЫ ПРОТИВ ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ

Дочери 36 лет, ей поставили диагноз гастрит, уровень хеликобактер пилори в крови в 3 раза выше нормы. Есть удается с трудом, постоянно тяжесть и боль в эпигастрии. Дочка очень похудела. Гормональный фон нарушен, месячные отсутствуют больше 6 месяцев. Можно ли вылечиться без антибиотиков? Какие противопаразитарные травы могут справиться с этой бактерией? Прошу ответить натуротерапевта Г.Г. Гаркушу.

Петрова В.В., г. Москва

Хеликобактер пилори (ХП) – бактерия, которая поселяется в желудке и двенадцатиперстной кишке. Она очень агрессивна, когда у человека снижается иммунитет. Может вызывать такие заболевания, как гастрит, дуоденит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, даже рак. Доказательства ее воздействия на организм были представлены в 2005 году, и за эту работу ученые награждены Нобелевской премией.

Всемирная организация здравоохранения считает, что ХП заражено 70% населения Земли. Мы все время вступаем в контакт с носителями бактерии, которые в большинстве случаев даже не знают о ней, пока не сдадут анализы. Никаких симптомов у них может и не быть. Заражение происходит, например, через еду, которую кто-то пробовал, или при поцелуе, то есть бытовым путем.

Есть несколько методов диагностики ХП. Один из самых точных – ФГДС (фиброгастродуоденоскопия). Если обнаружена ХП, не стоит впадать в панику. Некоторые растения способны противостоять активному развитию ХП, задержке в организме продуктов ее жизнедеятельности и поражению органов пищеварения. Но сначала в любом случае надо идти к гастроэнтерологу. Врач, скорее всего, назначит комплексную терапию. При сильных болях, спазмах в желудке, интоксикации без лекарств бывает не обойтись. Иначе так и будут беспокоить тошнота, рвота, вздутие живота, диарея или запор.

Обострения обычно случаются весной и осенью, а также при стрессе, депрессии – когда ослабевает иммунитет. Здесь нужна поддерживающая фитотерапия. Однако, прежде чем применять травы, больной должен знать, какая у него кислотность. При повышенной, когда у организма еще есть силы сопротивляться болезни, от обострений спасают семена льна. Залить 1 л воды 2-3 ст. л., прокипятить 5 минут на медленном огне, настоять 2 часа и процедить. Получится слизистый отвар, который хорошо обволакивает желудок и снимает боль. Пить его надо по 1/2 стакана 1 раз в 2 часа.

Сок картофеля – тоже успокаивающее средство. При болях надо нагреть его до температуры 38° и выпить мелкими глотками 1/2 стакана.

Противомикробное средство – настойка прополиса (10%). Ее можно купить в аптеке или сделать самим. В 1/2 стакана теплой воды (40°) добавить 1/2 ч. л. настойки и выпить за 20-30 минут до еды. На курс лечения ее требуется 100 мл. Если лекарства на спирту противопоказаны, готовят свежий прополис (10 г) с медом (100 г). Еще в аптеке продается жевательная живица.

При пониженной кислотности рекомендуется минимум по 2 недели принимать следующие средства, подогретые до температуры 40°.

Сок белокочанной капусты пить медленно, небольшими глотками, по 1/2 стакана за 1 час до еды (минимум за 40 минут).

Настой подорожника: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка. Разделить на 3-4 части, перед приемом за 30-40 минут до еды доливать горячей воды до нужной температуры.

Очень хорошо успокаивает желудок чай из цветков яблони, груши, черемухи, вишни, черешни с добавлением земляничных листьев. Залить 1 ст. л. сбора 1/2 л кипятка. Это порция на день. Пить между едой.

Следующий сбор: шиповник, красная рябина, боярышник или калина – поровну. Заваривать так же, но в термосе с вечера. Настоять ночь, выпить за день. Курс – не менее 30 дней.

А БУДУТ ЛИ ДЕТИ?

Очень беспокоит питание 21-летней внучки. Полтора года назад отказалась от мяса, но ела рыбу, молочные продукты, сахар, картофель. А теперь ничего не готовит. Диета вегетарианская, и все в сыром виде. На работе физические нагрузки, а калорий – минимум. Ей ведь еще детей рожать. И как это отразится? Прошу ответить специалиста.

Алрес: Гущиной Светлане Тимофеевне, 249210, Калужская обл., Бабынинский р-н, п. Бабынино, ул. Комсомольская, д. 18

В последнее время у молодежи появились такие увлечения, как сыроедение, вегетарианство, фрукторианство... Откуда все это? Информация идет в основном с Запада, причем из стран с более теплым климатом. Можно даже сказать, навязывается.

На большей части нашей территории 200 с лишним дней в году прохладная или холодная погода. Поэтому еда должна давать энергию, чтобы согревать тело, а не охлаждать, как в жарких странах. И нам нужны продукты, медленно отдающие энергию, благодаря которым мы долго остаемся сытыми. Раньше на Руси в центре дома была печь, которая согревала и оберегала людей, целый день сохраняя еду горячей. В этой печи готовили первые блюда в больших горшках (семьи тогда были большие). Ели их вечером после работы, а иногда и днем. Горячее было на столе – как минимум 2 раза в день, в том числе настой из трав, сухофруктов, ягод. В крайнем случае – хлеб с горячей водой. Животные продукты готовили по праздникам. Но даже такое довольно монотонное питание позволяло людям оставаться здоровыми.

В XVII и XVIII веках на нас активно стала влиять западная культура питания. А теперь – еще и восточная, из стран с жарким климатом. Я не против, если это не вредит здоровью. Каждый волен проводить эксперименты над собой. Только вот родные переживают.

ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

Молодым, особенно девушкам, действительно надо задуматься о том, что они передадут своим детям. И о том, будут ли у них вообще дети...

У многих женщин, которые увлекаются модными диетами, прекращаются месячные. Некоторые думают, что в это время организм очищается. На самом же деле ему просто не хватает сил, чтобы работать нормально. Вспомните, как во время Великой Отечественной войны у многих женщин прекратились месячные. И дети, рожденные тогда, были слабыми, астеничными. У них были проблемы с нервной системой и другие отклонения. Такие детки и в наше время нередко отстают от своих сверстников в умственном, психическом и физическом развитии.

Кроме того, через 5-6 лет у женщин, которые практикуют сыроедение, развиваются болезни желудка и кишечника, остеопороз, анемия. Они отличаются эмоциональной нестабильностью, теряют вес. Причем исчезает не только жир. Уменьшается мышечная масса, что сказывается на сердце и других органах. В итоге – смерть от анорексии, поскольку за помощью они обращаются, когда уже все запущено.

Потребность молодого организма в продуктах животного происхождения очень велика. В них содержатся вещества, которые легко усваиваются и нужны в качестве строительного материала для новых клеток, для основных функций организма.

Растительный белок, которым пытаются заменить животные, отличается структурой и усвояемостью. Никакие орехи и бобовые не помогут. Только благодаря животным белкам организму хватает витамина В12. Если долго их не употреблять, клетки, которые участвуют в усвоении В12, атрофируются. Тогда не спасают и витамины из аптеки.

Некоторые из 20 незаменимых аминокислот есть только в мясных продуктах. Жизненно важные минералы с белковыми компонентами тоже легче усваиваются из мяса и быстро встраиваются в клетки ферментов, гормонов. Это необходимо и для иммунной системы. Но еще один нюанс. Например, лошадь не ест мяса, но сильная и здоровая. Однако в день она съедает полведра овса. Для нас в 100 г мясного продукта столько белка и других нужных веществ, сколько примерно в 1 кг овощей и орехов.

Так что залог здоровья – качественное мясо с овощами и зеленью, фрукты, а также отказ от избыточной соли, от быстрых углеводов – сахара, булок, других рафинированных продуктов. Это и есть золотая середина. Есть надо все, но только натуральное и понемногу.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТИФЕ?

Хотелось бы узнать, что такое брюшной и сыпной тиф.

Адрес: Валиулиной Сании, 422172, Татарстан, Мамадышский р-н, с. Малые Кирмени, ул. Нигматуллина, д. 31

Тиф – собирательное название опасных инфекционных заболеваний. С XIX века различают сыпной, брюшной, возвратный тиф. Их возбудители разные, а клиническая картина практически одинаковая.

Переносчики инфекции – насекомые: вши, блохи, клещи, некоторые комары, мухи. Люди заражаются, если не соблюдают правила гигиены. Поэтому большая заслуга советского государства в том, что были созданы эпидемиологические службы, внедрены строгие гигиенические правила. В итоге уровень заражения такими инфекциями заметно снизился.

При любом тифе начало заболевания острое, температура высокая. Наблюдаются интоксикация с общим недомоганием, беспокойство и раздражительность, бред, потеря аппетита. Затем нарушается работа основных систем организма.

Инкубационный период при сыпном тифе – от 6 до 25 дней. Температура начинает падать с появлением сыпи (отсюда и название «сыпной»). Розовые пятна сначала высыпают в области ключиц, затем по бокам на животе, а после – по всему телу.

При правильном лечении болезнь не возвращается. В противном случае возможны ее рецидивные формы. Иногда в восточной части США, в странах Африки отмечаются случаи болезни Брилла. Это рецидивы эпидемического сыпного тифа, проявляющиеся через многие годы после первичного заболевания. Протекает болезнь легче, но ее симптомы типичны для сыпного тифа, который больше всего распространен. Он вызван риккетсиями – бактериями, паразитирующими внутри клеток. Переносчики – вши (платяная, головная, лобковая). Их укусы, как правило, зудят, а расчесывание приводит к дополнительному инфицированию.

В наше время к возвратному тифу относят и заболевания, вызванные бактериями спирохетами. Заражение происходит при укусе вшами и клещами. К спирохетам организм вырабатывает несовершенный иммунитет, и болезнь переходит в затяжную, хроническую форму с формированием гранулем и других очагов воспаления. Такие заболевания лечатся с помощью антибиотиков и препаратов мышьяка.

Сейчас в России нет эпидемий возвратного тифа, вызванного клещами, так как проводились обработки от них по всей территории. Но люди путешествуют. И клещи тоже, в том числе вместе с перелетными птицами. Они могут попасть к нам, например, из центральной Африки, где медики еще не полностью справились с эпидемиями.

Что касается брюшного тифа, то его возбудитель – бактерия сальмонелла тифи. Она не переносится насекомыми, а передается с продуктами питания и через грязные руки, как другие острые кишечные инфекции (холера, дизентерия). На брюшной тиф похожи паратифы, возбудителями которых являются иные сальмонеллы. Для предотвращения таких болезней необходимы строгое соблюдение правил гигиены, а также контроль за качеством воды и продуктов.

После госпитализации больного с брюшным тифом его жилье подвергается дезинфекции. А все, кто контактировал с ним в течение 3 недель, находятся под наблюдением медиков, сдают анализы, измеряют температуру. Дети, побывавшие в контакте, не могут посещать детсады и школы.

Диагностика тифов проводится на основе серологических реакций. Для этого берут на анализ кровь. Лечение – только в инфекционных больницах.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.
Адрес для писем: 198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма».



Онколог о кишечнике



Среди тяжелых заболеваний, ведущих человека к преждевременному концу, онкологи называют рак толстого кишечника (ободочной и прямой кишки). Эта напасть слишком часто заканчивается печальным исходом, особенно у мужчин. Есть ли у нас шанс победить рак толстого кишечника? На вопросы «Лечебных писем» отвечает хирург-онколог, автор научных работ и книг по онкологии, канд. мед. наук, старший научный сотрудник (ВАК), консультант онкологического реабилитационного центра В.П. НАЗАРЕНКО.

– Валентина Петровна, по каким признакам можно узнать, что у человека рак кишечника?

– Ранние формы рака кишечника трудно выявить как раз потому, что клинических признаков, характерных только для рака кишечника, не существует. Поэтому поводом для обращения к терапевту, хирургу (проктологу), а после 55 лет – к онкологу должны быть такие нарушения, как боли в правой или левой половине живота, общее недомогание, беспричинная потеря веса, ухудшение аппетита, отрыжка, тошнота. Если спустя 3-4 часа после еды возникает ощущение тяжести и распирания в животе, если у человека поносы, запоры или одно сменяется другим, если вздутие с урчанием, ложные позывы в туалет, неприятные ощущения в заднем проходе, с калом выделяются слизь или кровь – немедленно к врачу! Только так можно будет установить, чем вызван данный симптом, и принять срочные меры.

– Но какие причины вызывают рак именно кишечника?

– Злокачественная опухоль может появиться практически в любом органе. Однако, как писал академик А.А. Богомолец, «ключ нашего здоровья находится в кишечнике». Мы едим плохую, рафинированную пищу, неправильно ее подбираем, переедаем. В результате брожения и гниения остатков пищи в кишечнике выделяются токсичные вещества, отравляющие организм. К тому же сплошь и рядом у людей имеется дисбактериоз, то есть катастрофический недостаток в кишечнике дружественных бактерий.

Конечно, опухоли в толстом кишечнике возникают не только из-за пищи. Однако связь их с характером питания признают все онкологи. Одни продукты увеличивают опасность развития рака, другие – снижают. Поэтому от некоторых факторов, способствующих онкологическому заболеванию, мы можем себя оградить.

– Давайте перечислим эти факторы.

– Мы едим пищу, главным образом, в жареном и вареном виде, а вот сырых продуктов, стимулирующих перистальтику кишечника и выведение отходов, употребляем слишком мало. К тому же недостаток овощей и фруктов вызывает дефицит ферментов – нарушаются обменные процессы, а это прямая дорога к раку. По мнению экспертов ВОЗ, если съедать не менее 600 г фруктов и овощей в день, заболеваемость раком легких и толстой кишки снизится на 2%.

Любые крайности в еде вредны. Если есть только «мертвую» пищу (вареную, жареную) без клетчатки и других полезных веществ, то она долго движется по ЖКТ, подвергаясь брожению и гниению. Тот же эффект возникает при длительном употреблении охлажденной, тяжелой, сладкой и калорийной пищи. Избыток сырых овощей, зелени, фруктов и холодной жидкости ведет к застою пищи и накоплению слизи в кишечнике. А слизь провоцирует образование полипов и рака кишечника. Поэтому даже кефир как слизеобразующее рекомендуют употреблять не более стакана и только с утра.

– Чего еще надо избегать?

– Список очень велик. Назову лишь некоторые пункты. Нарушают функции пищеварительных органов переедание, грубая, легкая или малопитательная пища, бутербродная «сухомятка». Нельзя злоупотреблять крепкими алкогольными напитками, острой, жареной, соленой и очень горячей пищей, животными жирами, употреблять несовместимые продукты питания.

Снижает сопротивляемость раку недостаток микроэлементов, ферментов, витаминов. Для наших широт характерен дефицит витамина D, поскольку не хватает солнца и молочных продуктов из непастеризованного молока. Но достаточно проводить каждый день 10 минут на солнце, чтобы удовлетворить потребность организма в витамине D, не увеличивая риск заболеть раком кожи.

Очень опасны запоры, чем бы они ни были вызваны, и нарушение нормальной микрофлоры кишечника (дисбактериоз). Избавление от запоров в значительной степени защищает от рака кишечника. К вредным факторам я бы добавила еще перегревание на жаре и на солнце, гиподинамию, чрезмерные физические и умственные нагрузки…

– При чем тут нагрузки?

– Дело в том, что переутомление организма усиливает работу печени и способствует избыточной выработке желчи. Желчь (сильная щелочь!) из печени через желчные протоки в больших количествах выбрасывается в кишечник, раздражает и изъязвляет его стенки. Это вызывает спазмы, поносы (диарею) с желчью, язвенный колит и создает фон для возникновения опухолей.

Вредно мерзнуть, долго пребывать в сырости и на холоде, слишком увлекаться закаливающими процедурами. Опасно сдерживать естественные позывы в туалет или, напротив, тужиться, делать многократные очистительные клизмы.

Ну и, конечно, существует множество психических, эмоциональных и духовных факторов, способствующих заболеванию: нарушение естественных биоритмов, стрессы, вредные

ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

привычки, неблаговидные поступки, отрицательные эмоции, перенапряжение и переутомление, апатия, утрата смысла жизни и интереса к жизни.

– Кто относится к группе риска по раку толстого кишечника?

– Этот вид рака может развиться у любого человека, однако к нему бывает генетическая предрасположенность, то есть шансы заболеть выше. Но даже если ваш генетический фон предрасполагает к заболеванию раком, на поведение ваших генов могут влиять факторы окружающей среды, питание и образ жизни. Вы многое можете сделать для того, чтобы снизить или исключить унаследованную при рождении генетическую онкологическую предрасположенность.

К факторам риска возникновения рака толстого кишечника относятся возраст 50 лет и старше, сочетание алкоголя и курения, предраковые заболевания, рак толстого кишечника или полипы у родственников. Все люди, у которых имеются эти факторы, относятся к группе повышенного онкологического риска и нуждаются в наблюдении и периодическом контроле состояния здоровья. На мой взгляд, в группу риска попадают также люди, страдающие паразитарными инфекциями и те, у кого нарушен кислотно-щелочной баланс в организме.

– Поясните, пожалуйста.

– Паразиты и патогенная микрофлора, возможно, являются одной из причин развития отдельных видов опухолей. Вирусы, бактерии, простейшие, грибки, гельминты и их личинки успешно размножаются там, где имеют место брожение и гниение, нечистоты и каловые завалы. Эти «сожители» отравляют организм, лишают его питательных веществ, особенно микроэлементов, повреждают слизистую кишечника, вызывают скрытые кровотечения, малокровие и др. Поэтому от паразитов, например, от глистов и их токсинов надо регулярно (весной и осенью) избавляться, применяя противопаразитарные сборы в течение трех месяцев.

Нарушение же кислотно-щелочного баланса в кислую сторону обычно вызывается дефицитом микроэлементов в организме человека и, по мнению многих, тоже является одной из причин рака. Закисленности организма способствуют избыток в питании животных белков при недостаточном употреблении сырой пищи, некачественные продукты питания и их несовместимость, а еще – гиподинамия.

– Что такое предраковые заболевания?

– Есть целый ряд хронических предопухолевых заболеваний, создающих фон, на котором рак ободочной и прямой кишки возникает во много раз чаще. Это полипы и полипоз слизистой оболочки толстой кишки, неспецифический язвенный колит и гранулематозный колит – болезнь Крона, хронический колит (синдром раздраженной кишки) и др. Туда же относятся различные доброкачественные опухоли кишечника – фибромы, липомы, ангиомы и др. Эти образования могут вызывать нарушения проходимости кишечника, вплоть до острой кишечной непроходимости, требующей срочного оперативного вмешательства. А полипы при неблагоприятных условиях могут перерождаться в злокачественную опухоль.

Эти заболевания и состояния надо выявлять и лечить с помощью консервативного и хирургического методов. Вот вам самая эффективная мера профилактики и раннего лечения рака.

– Есть ли у онкологии, кроме хирургических операций, лучевой и химиотерапии, еще какие-то возможности?

– В последнее время для комплексного лечения онкологических пациентов используется современный метод иммунотерапии, получивший название биотерапия или таргетная терапия. Суть ее – введение в организм больного биопрепаратов на основе человеческих антител, которые способны «нейтрализовать» гены, причастные к возникновению рака того или иного органа.

Все чаще специалисты рекомендуют гирудотерапию – она способствует разрушению оставшихся опухолевых клеток, предупреждает метастазы, помогает регенерации тканей.

Кроме того, полноправным компонентом лечебного процесса в онкологии является питание. На всех стадиях подготовки к лечению, самого лечения и реабилитации оно будет разным, но при этом должно доставлять энергию и «стройматериалы», обладать антираковыми свойствами, восстанавливать вес тела, очищать организм, поднимать иммунитет и пр. Это отдельная большая тема.

– Используются ли в лечении рака растения?

– Должны использоваться, и очень широко, на всех стадиях лечебного процесса.

Отвары и настои лекарственных и пищевых растений, а также БАДы применяются для коррекции нарушенных функций желудочно-кишечного тракта, предупреждают и устраняют симптомы дискомфорта после операции, при лучевой и химиотерапии, обезболивают, нормализуют аппетит, сон и т.д.

Растительные энтеросорбенты и детоксиканты обезвреживают и выводят шлаки, токсины, продукты распада поврежденных опухолевых и здоровых клеток. Другие фитокомплексы удаляют паразитов, восстанавливают полезную микрофлору и поврежденную слизистую оболочку кишечника, нормализуют секрецию и моторику всего ЖКТ.

Адаптогены тормозят рост опухоли, уменьшают метастазирование и рецидивы, снижают побочные эффекты от химио- и лучевой терапии, повышают эффективность лечения. Они также восстанавливают уровень психоэмоционального здоровья пациента. Поэтому очень важно назначать адаптогены (элеутерококк, золотой корень, маралий корень, женьшень, кордицепс и др.) на любом этапе противоопухолевого лечения.

– Что бы вы хотели пожелать нашим читателям?

– В любом случае не падать духом. Возможности профилактики рака велики, и если ими своевременно и правильно воспользоваться, можно избежать рака кишечника или, в крайнем случае, обойтись хирургическим лечением по современным технологиям – без обширных вмешательств и тяжелых последствий для здоровья.

Секрет «чуда» исцеления от рака находится в руках врача-онколога. Но ключ к исцелению – в активной позиции самого пациента. От него требуется желание жить, душевный мир и благополучие, физическая активность, доверие врачу-онкологу и его методам лечения, опора на поддержку близких и духовную помощь, глубокая и искренняя вера в выздоровление.

Будьте терпеливыми и настойчивыми, мужественными и убежденными в победе над своим тяжелым недугом.

Беседовал Александр ГЕРЦ



ПОПОЛНЕНИЕ В СЕМЬЕ

Святая Матрона Московская помогает всем, кто обращается к ней со своими просьбами. Св. Матронушка исцеляет болезни, помогает бездетным парам родить ребенка, сохранить семью. В Покровском монастыре в Москве у чудотворной иконы св. Матроны всегда можно увидеть беременных, девушек с колясками или молодых родителей с детьми. Они приходят поблагодарить матушку за чудо. Святая не просто помогает, она всегда укрепляет в вере.

Св. Матронушка и мне тоже помогла! Очень хотелось родить малыша, но долго не получалось забеременеть. На этой почве с мужем начинались разногласия и недопонимания, и было ощущение, что мы отдаляемся друг от друга. В апреле 2015 года удалось съездить к Матронушке, очень просила у нее гармонии, душевного равновесия, терпения в отношениях. Просила помочь в искреннем желании иметь сына… И уже через месяц я с удивлением обнаружила, что мои молитвы услышаны и я нахожусь в ожидании своего маленького чуда. Роды прошли нормально. И в нашей семье появился малыш! Надо ли говорить о том, как я была благодарна св. Матронушке!

И еще хочу добавить: св. Матрона входит в число тех святых, которых называют в народе «скоропослушниками». Верующие считают, что именно эти святые очень быстро реагируют, отвечают на молитвы тех, кто к ним обращается. Именно к ним прибегают в самых критических ситуациях, когда надежды на человеческую помощь и собственные силы уже не остается.

Декавина И.О., г. Калуга

ВОТ КАКИЕ ЧУДЕСА!

Много лет назад мужа перевели служить из Крыма в Подмосковье. После рождения четвертого ребенка я чувствовала себя очень слабой. А помощи ждать было неоткуда – мы жили без бабушек и дедушек, а о нянях в те годы даже никто и не помышлял.

Приходилось таскать с этажа на этаж прогулочную коляску советского



образца, которая была тяжелой ношей для меня. В конце концов, нажила пупочную грыжу, которая напоминала о себе дикой болью. Пришлось обратиться к врачу, который заявил безапелляционно: «Необходима операция! У вас в любой момент может быть защемление!»

И это в тот момент, когда у нас уже были куплены билеты на поезд «Москва-Симферополь», т.к. я планировала на лето отправиться с детьми к моим родителям. А мой муж в тот момент был в командировке, после которой он должен был приехать в Симферополь, чтобы мы могли отдыхать вместе.

Что делать? Сдавать билеты? А с кем будут дети, пока я буду лежать в больнице? Позвонила родителям в Симферополь. Отец предложил: «Приезжай к нам. В случае чего прооперируем тебя в госпитале, а мама за детьми присмотрит». И я поехала, решив проигнорировать устрашающие слова врача и уповая на Господа.

В Симферополе родители встретили нас, на машине повезли домой. Проезжая мимо собора Святой Троицы, я попросила остановиться – знала, что там находятся мощи св. Луки.

Находясь у мощей святого, я заметила, как все мысли улетучились из головы, даже свою просьбу не могла сформулировать. Стояла растерянная. Но потом почувствовала, как какая-то волна чего-то очень теплого и нежного прокатилась…

На следующее утро вызвали врача. Тот осматривает и спрашивает: «А что вас беспокоит?» Я анализирую свои ощущения и отвечаю растерянно: «Нет, сейчас ничего не болит... Но ужасно болело всю дорогу…» И тут я вспомнила, как прикладывалась к мощам святителя. Именно после этого я перестала ощущать боль.

Самое интересное то, что по завершении отдыха в Симферополе я пришла на очередной осмотр к врачу. Тот сказал: «А теперь я у вас грыжи вообще не нахожу». Вот так я избавилась от грыжи! Вот какие чудеса!

Баловская Ж.И., г. Долгопрудный

БОДРОСТЬ В ПОДАРОК

В молодости я была комсомольским вожаком и, естественно, атеисткой. А с возрастом все больше стала верить, что существует Высшая сила, которая ведет нас по жизни, к которой мы в трудные моменты обращаемся за помощью. Изменилось мое отношение и к молитве. Это – огромная благотворная сила, которая может лечить. И тому есть научное подтверждение: поразительно то, как меняется структура молекулы воды в зависимости от того, что над ней произносится – молитва или слова непристойные.

Мой супруг работал в научной лаборатории одного исследовательского института, где изучались образцы воды до и после ее освящения. Оказалось, если прочесть над сосудом молитву «Отче Наш» и осенить воду крестным знамением, то количество вредных бактерий уменьшается более чем в 100 раз. Так что рекомендация осенять крестом принимаемую еду и питье, а также читать молитву перед вкушением пищи имеет не только глубокий духовный смысл, но и профилактическое действие!

Вот и у меня выработалась привычка перед приемом пищи обязательно читать «Отче Наш». Если нахожусь в общественном месте – столовой или кафе, – то делаю это не вслух, а мысленно. Сила молитвенного слова от этого не уменьшается! Зато заметила, что как только стала постоянно так поступать, то все проблемы с ЖКТ прекратились!

При этом я постоянно пью святую водичку, за которой мы с мужем ездим на источник св. Пантелеймона, что в п. Каложицы Волосовского района Ленинградской области. Чудесная водичка! Даже несколько глотков хватает для того, чтобы почувствовать себя бодрее!

Пекова И.Ю., г. Волосово

У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ? ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Марьин корень – исчезающий пион



По легенде, свое имя цветок получил в честь древнегреческого врача Пеона, который излечил от ран самого бога подземного царства. У нас пион уклоняющийся называют еще марьиным корнем, потому что он хорошо помогает в лечении женских болезней. И не только! Растение занесено в Красную книгу.

КРАСОТА И СИЛА НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ

Несмотря на то, что пион уклоняющийся (марьин корень) распространен в основном на Дальнем Востоке, в Сибири, во многих других регионах его выращивают. Ценят марьин корень за то, что это натуральный адаптоген. Он способен укрепить иммунитет, восстановить силы и предотвратить многие заболевания.

Растение останавливает кровотечения, улучшает состав крови, устраняет воспаления и отеки, успокаивает нервы. Расслабляя мышцы, пион избавляет от судорог и боли, в том числе головной, зубной. Средство антисептическое и желчегонное, понижающее давление, снимающее спазмы бронхов и кишечника. Марьин корень стимулирует выделение желудочного сока и улучшает пищеварение. Меня больше всего привлекает успокаивающее действие пиона. Настойка из него избавляет от тревожности.

Для ее приготовления надо хорошо измельчить 50 г корневища и травы. Залить 0,5 л водки, выдержать в темном месте 2 недели и процедить. Принимать по 30-40 капель 3 раза в день в течение 2-3 недель.

Настойка стимулирует выработку так называемого гормона счастья (эндорфина), поэтому улучшает настроение. И раздражительность, подавленность проходят.

Также марьин корень мягко корректирует гормональный баланс в женском организме, особенно в период климакса. А благодаря витаминам и минералам, которых в нем много, настой пиона полезен при пониженном иммунитете и служит средством профилактики простуд:

1 ч. л. сухих измельченных корней залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 1-2 ст. л. за 15 минут до еды 3 раза в день.

В Сибири знатоки делают из корней пиона приправу к мясу, добавляют их в напитки. Из жареных корней заваривают чай. Но растение сильнодействующее, и его рекомендуется дозировать.

Сухорукова Л.А., г. Краснодар

ПРОГОНИМ ПРОСТУДУ

Этот рецепт я использую всегда, если простужаюсь сам или заболевает кто-то из близких, знакомых. Потому что средство действует быстро и эффективно. К тому же печени, желудку и другим органам не вредит.

Смешайте в равных пропорциях цветки пиона, ромашки, липы и бузины, корневища солодки, кору вербы (ивы). Измельчите все и ссыпьте в стеклянную банку. Залейте в термосе 0,5 л горячей воды 1 ст. л. сбора и оставьте настаиваться на 2 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в сутки.

Лекарство способствует отхождению мокроты и скорейшему излечению кашля. Избавляет от озноба, воспаления, помогает быстро выздороветь.

Попов В.Ф., г. Тобольск

НАСТОЙКА ОТ ГАСТРИТА

Сам делаю настойку из пиона уклоняющегося, но использую не корни, а семена. Заметил, что такая настойка эффективнее, чем готовая, аптечная. Она устраняет все неприятности с желудком, кишечником.

Семена собираю в период их созревания у себя на участке.

Измельчаю семена в кофемолке, заливаю водкой в соотношении 1:4 и настаиваю 21 день в темном месте при комнатной температуре. Принимаю по 1 ч. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

Настойка, помимо прочего, устраняет и предотвращает все внутренние кровотечения, включая маточные у женщин. Но должен предупредить, что любые препараты на основе пиона уклоняющегося противопоказаны при повышенной кислотности желудка, а также при пониженном давлении. Спиртовую настойку нельзя употреблять во время беременности и кормления грудью. Пожалуй, других противопоказаний к применению чудодейственного средства нет.

Сутулов Алексей Петрович, г. Новомосковск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН МАРЬИН КОРЕНЬ?

Препараты из пиона действуют как противовоспалительные, бактерицидные, обезболивающие, противосудорожные и успокаивающие средства. Их используют для лечения болей в желудке, при язвах, гастритах, дизентерии. Марьин корень снимает спазмы гладкой мускулатуры, повышает кислотность желудочного сока, усиливает желчеотделение и способствует восстановлению слизистых. В Китае ему приписывают и противоопухолевые свойства.

СОЮЗНИК МОЛОДОСТИ – ПУСТОЙ ЖЕЛУДОК

Самое лучшее, что может делать для себя любой человек, который стремится к долголетию, – следить за питанием. И еще очень важно душевное равновесие.



Что касается питания, тут все понятно: есть надо мало, но при этом качественные продукты, а рацион должен быть сбалансированным. Нельзя переедать и желательно один день в неделю проводить вообще без еды. Меньше ешь – дольше живешь! Этот девиз надо бы написать большими буквами на холодильнике.

Второе условие выполнить труднее. Подход к жизни должен быть более или менее нейтральным: немножко поплакали, немножко посмеялись. Наша психика подобна качелям. Если качнутся в положительную сторону, то потом нужно ожидать противоположного. Есть мнение, что слишком много счастья – тоже стресс. Все хорошо в меру. Лишние эмоции – это лишняя трата энергии, а значит, более быстрый износ организма. Ведь сегодня человек бурно радуется, а потом впадает в депрессию. Поэтому самое главное – душевное равновесие. Но человек на то и человек, что выражает свои эмоции и не всегда способен их сдерживать. Очень трудно научиться контролировать их. Но все-таки надо.

Есть надежда на то, что с годами мы все в той или иной степени мудреем, набираемся опыта. И учимся быть долгожителями!

Углов Аркадий Александрович, Пермский край, г. Чайковский

ЧТО ЕСТЬ И ПИТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТАРЕТЬ?

Сама давно придерживаюсь определенных правил здорового питания. Расскажу вам о них. Есть немало простых и привычных продуктов, которые обязательно должны быть в рационе каждого из нас.

- **Малина** (по сезону, конечно). Она регулирует уровень сахара в крови и помогает противостоять диабету. Зимой можно использовать и сушеные ягоды для чая без сахара.
- **Зеленый чай.** Всего одна чашка два раза в день снижает риск заболевания раком кишечника.
- **Морковь.** Если регулярно ее есть, уменьшается риск развития рака кожи.
- **Цельные зерна** защищают нас от рака легких.
- **Вареный картофель** содержит много калия и снижает давление.
- **Твердый сыр** в рационе нормализует кислотно-щелочной баланс и предотвращает разрушение зубной эмали.
- **Шпинат** богат лютеином, необходимым для остроты зрения и профилактики заболеваний глаз.
- **Чеснок** нужен всем, но мужчинам в особенности, потому что защищает от рака простаты.
- **Кофе** необходим как стимулятор работы мозга. Это заряд бодрости на 90 минут. Кроме того, чашка кофе по утрам – источник антиоксидантов, которые предотвращают развитие болезни Альцгеймера.

Надеюсь, моя подсказка будет полезна и все это не покажется невыполнимым. Берегите себя и будьте здоровы!

Обухова Наталья Александровна, г. Челябинск

ПОДРУЖИТЕСЬ С КУНЖУТОМ

В Древней Индии кунжут был символом вечной молодости и бессмертия. Его называли пищей богов.

С точки зрения восточных мудрецов это средство омолаживающее, успокаивающее и расслабляющее. Для нас важно то, что кунжут содержит много кальция и витамина Е, который называют витамином молодости.

А наличие в нем цинка и фосфора способствует профилактике остеопороза, поскольку данные элементы участвуют в строительстве костной ткани. Поэтому включайте полезные семена в свой рацион как можно чаще.

А женщинам советую использовать кунжутное масло для омоложения кожи. Раз в неделю после бани я натираю им все тело (вместо крема). Кожа становится мягкой, но упругой. Особенно полезно делать так в холодное время года.

Еще у меня есть рецепт средства от морщин, которым также пользуюсь много лет.

Смешайте по 1 ст. л. масла кунжута, зародышей пшеницы и авокадо, добавьте 2 капли ароматического масла персика или герани. Смазывайте морщины этой смесью при помощи ватной палочки утром и вечером.

Эффект вас обрадует, но заметный эффект будет только при ежедневном применении.

Можно смело использовать и чистое кунжутное масло вместо ночного крема для лица. Или же добавлять неограниченное его количество в крем, которым вы пользуетесь.

Кунжутное масло просто создано для ухода за сухой, огрубевшей, дряблой кожей лица. Оно питательное, увлажняющее и смягчающее. Предотвращает сухость, устраняет шелушение, замедляет появление старческих морщин, дряблости.

С ним намного дольше сохраняются тонус кожи и ваша красота.

Лопатина Римма Андреевна, г. Мурманск

АВТОРЫ ОПУБЛИКОВАННЫХ ПИСЕМ ПОЛУЧАТ В ПОДАРОК **ПОДПИСКУ НА ПОЛУГОДИЕ**

Атакует простатит? «ЭРЕТОН» его сразит!



Миллионы российских мужчин сталкиваются с аденомой и простатитом. Их появление вызывается многочисленными факторами, и нет сегодня единого руководства, как активному мужчине себя от этого застраховать. Понятно только одно - если аденома или простатит начинает подавать первые признаки беспокойства, не откладывайте их лечение «на завтра».

Мужчине всегда нужно со стороны казаться сильным - излучать уверенность, энергичность, получая удовольствие от жизни и даря его окружающим. Мужчина по своей природе охотник, который всегда двигается вперёд. Как только огонёк начинает угасать, жизнь переходит из цветного режима в серый. И так происходит каждый день.

«ЭРЕТОН» помогает 91,9% мужчин, столкнувшимся с простатитом.

Хотя эту внешнюю силу и энергетику мужчина порой из себя просто выжимает. Он вынужден это делать, чтобы не показаться слабым и не оставить даже намёка на какие-то подозрения, будто его что-то беспокоит. А это, в первую очередь, частые походы в туалет, боль при мочеиспускании (острая и местами невыносимая), эректильная дисфункция, снижение полового влечения, сокращение продолжительности полового акта.

Реальные факты, которые заставляют задуматься

Профессор Московского государственного медико-стоматологического университета Д. Ю. Пушкарь приводит наглядные и показательные данные экспериментов, проведенных за последние 10 лет. Он и его подопечные наблюдали около 3 тысяч пациентов, страдающих простатитом.

По точному диагнозу всех больных распределили на 3 группы:

1. Острый бактериальный простатит - 5,9%
2. Хронический бактериальный простатит - 6,8%
3. Хронический небактериальный простатит - 87,3%

Что это значит? В 87,3% случаях заболевания предстательной железы вызываются нарушением кровообращения и застойными процессами в органах малого таза. А это всё последствия сидячего образа жизни, длительного полового воздержания и частого переохлаждения тела.

Сегодня с экранов телевизоров, мониторов и портативных электронных устройств сияет реклама о многочисленных «волшебных таблетках», которые якобы помогают вылечить простатит. И здесь возникает интересный вопрос «на засыпку» даже для людей без медицинского образования — способна ли вообще таблетка улучшить именно кровообращение?

Есть два типа борьбы с заболеванием — борьба с симптомами и борьба с корнем проблемы. Каждый мужчина сам решает, как поступать — или перепробовать все таблетки чуть ли ни до состояния зависимости, или пойти несколько иным путём.

ВНИМАНИЕ! НИКАКОГО РИСКА!
РЕЗУЛЬТАТ или ВОЗВРАТ ДЕНЕГ!***

Урологический аппарат против «волшебной таблетки»

Когда вопрос стоит именно о лечении небактериального простатита (напоминаем, по исследованию Д. Ю. Пушкаря это 87,3% случаев), по всем медицинским правилам необходимо вспоминать именно физиотерапию. Вот только какую именно?

Давайте в этом вопросе дадим слово эксперту — Максимову Александру Васильевичу, к. м. н., доценту кафедры физиотерапии и медицинской реабилитации СЗГМУ им. И. И. Мечникова:

«…мы были немало удивлены огромному количеству так называемых конъюнктурных аппаратов. То есть, когда дельцы зарабатывают деньги на мужских проблемах и просят за некоторые продукты астрономические суммы, хотя практически ничему их изделие мужчине помочь не может, да и зачастую вообще не является урологическим аппаратом. В других аппаратах применяются достаточно устаревшие или малоэффективные технологии вроде прогрева простаты, к тому же обременённые большим списком противопоказаний».

Другое дело, урологический аппарат «ЭРЕТОН», который с 2012 г. эффективно борется с заболеваниями предстательной железы и аденомой.

В 2015 г. этот аппарат стал Лауреатом премии «100 лучших товаров России» и получил награду — Золотой знак «Всероссийская марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века». Награды заслуженные.

Купи «ЭРЕТОН» — «УНИАГЕЛЬ» в ПОДАРОК!***

Какой принцип действия аппарата «ЭРЕТОН»?

Как вы уже поняли, «ЭРЕТОН» — это не новинка, а уже положительно зарекомендовавший себя аппарат, который регулярно демонстрируется на медицинских выставках. Также он признан врачами-урологами.

Его главное достоинство — наличие трёх векторов воздействия на зону поражения: вибротерапия, магнитотерапия и электроимпульсная терапия.

Урологический аппарат может использоваться при следующих заболеваниях:

- гиперплазия (аденома) предстательной железы;
- хронический простатит;
- эректильная дисфункция;
- простатоцистит;
- отсутствие или потеря сексуального влечения;
- синдром хронической тазовой боли;
- простатодиния.

Подробнее об «ЭРЕТОН» на сайте **www.ereton.ru**

Такая электроимпульсная технология направлена на восстановление нарушенного кровообращения и многими считается поворотным моментом в лечении разных мужских заболеваний. Она по-настоящему тонизирует работу всех органов малого таза, устраняя имеющиеся застойные явления в области предстательной железы.

Если переходить на анатомический язык, импульсные токи стимулируют двигательные нервы и мышцы. Таким образом, усиливаются кровообращение и обменные процессы, а также улучшается общий противовоспалительный эффект. Постоянный ток в импульсном режиме вызывает сокращение мышц и возбуждает клетки, которые возвращаются в состояние покоя лишь во время паузы. Всё это вызывает усиление кровотока в области предстательной железы, активирует клеточное дыхание и упрочняет защитные свойства тканей.

Но все максимально эффективные свойства электростимуляции возможны лишь при условии, когда простата находится в межэлектродном пространстве. Это решение и было заложено при разработке конструкционной особенности аппарата **«ЭРЕТОН»**.

Насколько эффективен «ЭРЕТОН»?

Конструкция и принцип действия аппарата созданы таким образом, что электроды практически «охватывают» простату. Импульсы тока направляются прямо на предстательную железу. Такое воздействие вызывает двигательное возбуждение и сокращение 26 разных мышц, окружающих простату.

Это позволяет аппарату **«ЭРЕТОН»** добиваться для мужчин поистине поразительных результатов (о них уже было сказано выше — эффективность в 91,9% случаев)*.

Продолжительность одного сеанса — 12 минут, после которых мужчина уже чувствует облегчение и рост мужской силы.

Под воздействием **«ЭРЕТОН»** можно избавиться от боли при мочеиспускании и восстановить нормальный цикл похода в туалет. А приятный бонус — это усиление потенции, которая также зависит от качества кровообращения.

При регулярных сеансах (10-12 дней) пациенты замечают, как простатит отступает, и к ним возвращаются все силы и соки.

Что лучше попробовать: 92 разных «волшебных таблеток» и сильно разрекламированных аппаратов или **«ЭРЕТОН»**, который помогает в 91,9% случаев?

Заказывайте «ЭРЕТОН»
8-800-777-83-41

433515, г. Димитровград, а/я 73, заказ А-1

www.ereton.ru

Цена аппарата «ЭРЕТОН» ~~11 900 руб.~~ **8 990 руб.**
Только до 10 февраля 2017г.

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

ИП Пимонов Александр Юрьевич ,ОГРНИП 308730226600012, Рег. уд. №ФСР 2012/13666 Реклама. 18+ . * на основании протокола № 27/11 от 10.10.2011 г. СП КК ФГУ «НМХЦ» им. Н. И. Пирогова. ** Хронический простатит. Раснер П.И. Московский Государственный Медико-Стоматологический Университет, зав. кафедрой профессор Д.Ю. Пушкарь. *** Подробности по телефону 8(800)777-83-41

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



ВНИМАНИЕ: ГАЙМОРИТ

Сейчас идет сезон простуд, которые почти всегда сопровождаются насморком. Очень часто он переходит в гайморит, особенно если вместо того, чтобы очищать нос от слизи, вы будете швыркать, загоняя ее вглубь. Микробы попадают в пазухи, начинают там размножаться, в результате чего возникают воспаление и нагноение. Многие относятся к гаймориту легкомысленно, считая, что так же, как и насморк, он пройдет сам. Или допускают самую грубую ошибку, которую только можно представить, – начинают греть свой гнойный гайморит солью, песком, вареными яйцами. Худший способ «лечения» представить сложно, потому что при нагреве расширяются сосуды, воспаление только усиливается и микробы с кровью разносятся по всему организму.

Пишу, основываясь на своем горьком опыте. Много лет назад у меня тоже случился гайморит. Пазухи распирало, из носа тек темный гной, опухли глаза. Я послушала совета знакомой и начала прикладывать по сторонам носа мешочки с солью. Сначала казалось, что дело идет на поправку, – через нос выходили густые тяжи гноя, стало легче дышать, уменьшилось чувство распирания. Но через два дня оба глаза окончательно затекли, сильно поднялась температура, нос наглухо заложило. Самое пугающее – у меня появились боли в пояснице, моча стала мутная, с сильным запахом. Я не стала затягивать, побежала к урологу. Прямо из поликлиники меня отвезли в больницу, где диагноз, предварительно поставленный врачом, подтвердился – гломерулонефрит.

Мой лечащий доктор, посмотрев на мое опухшее лицо и затекшие глаза, сразу сказал, что в почечной инфекции явно виноват гайморит. Мне одновременно лечили не только нефрит, но и сделали прокол в носу, откачали немало гноя. Принимала сразу несколько разных видов антибиотиков – одни для почек, другие для гайморита. Почти три недели провела в больнице, пока полностью не пришла в порядок.

Запущенный гайморит – это рассадник инфекции. Мне еще повезло – я вовремя обратилась к урологу, гломерулонефрит не перешел в хроническую форму. Лор-врач, которая меня лечила, сказала, что почки – еще не самое худшее, намного опаснее воспаление мозговых оболочек, которое тоже может появиться при гайморите.

После этого, если у меня возникают проблемы с пазухами, я обязательно иду к врачу. Это случается редко, потому что я стараюсь не запускать свой насморк. Но если происходит, то делаю прокол и промывания. Это всегда помогает, и почти никогда потом не приходится пить антибиотики, достаточно местных процедур.

Ряхина Анна Николаевна,
г. Санкт-Петербург

ПИВО ПРИ ПОДАГРЕ ПОД ЗАПРЕТОМ!

Подагра – заболевание пренеприятнейшее, и те, кто сталкивался с болями в суставах при ее обострении, знают, насколько они сильные и как тяжело дается каждое движение. Чтобы избежать этого, нужно обязательно следовать диете. Мясо, рыба, бобы, фасоль практически под запретом, исключается жареная и жирная пища. Это известно всем. Но приходилось слышать мнение, которое является ошибочным и вредным, – при подагре алкоголь в небольших количествах не вредит, а пиво даже полезно! Один мой знакомый пытался даже «почистить» суставы с помощью пива. Только ни к чему хорошему это не привело, и через несколько дней ему пришлось отправляться в больницу – суставы опухли, он просто выл от болей.

Многие думают, что раз пиво обладает мочегонным эффектом, оно очищает организм от солей. Поскольку подагра – это отложение кристалликов мочевой кислоты, пивотерапия, по их мнению, должна помочь. Вот только проблема в том, что в пиве, даже безалкогольном, содержится очень много пуринов. Эти вещества способствуют отложению солей и при подагре запрещены. К тому же пиво загущает кровь, и питание суставов нарушается, что еще больше ухудшает ситуация.

Если ваш врач ничего не сказал вам про пиво, запомните: этот напиток при подагре находится под категорическим запретом!

Левончик Л.В.,
г. Нижний Новгород

ПОЧЕМУ ВРЕДНО ВАРИТЬ МЕД?

Мед – уникальное лекарство, драгоценный дар пчел, помогающий практически при всех заболеваниях. Нередко в рецептах про лечение медом, особенно при внутреннем употреблении, указывают, что его нельзя нагревать. Только не всегда пишут, почему этого не нужно делать и выше какой температуры не греть мед.

1. Самое первое, и это сразу заметно, – потеря вкуса и аромата. Он у меда сложный, образован сочетанием десятка различных веществ, включая полифенолы и флавоноиды. Многие из них разрушаются при высокой температуре, из-за чего вкусовые качества и неповторимый запах свежего меда теряются. На здоровье это не влияет, но все же обидно.

2. В свежем меде содержится много ферментов. Для нас они очень полезны, улучшая обмен веществ, положительно влияя на пищеварение, работу печени, поджелудочной железы. Нагрев их целиком разрушает.

3. Свежий мед полон соединений, обладающих противомикробным, антивирусным и даже противогрибковым действием. Не зря же при инфекциях рекомендуется съедать по 1-2 ч. л. меда. Все эти вещества при нагревании полностью теряются, мед перестает быть лекарством.

4. Есть такое понятие – «гликемический индекс». Им определяют, насколько быстро сахар из разных продуктов превращается в чистую глюкозу и попадает в кровь. Чем он выше, тем вреднее продукт. Так вот, у нагретого меда этот показатель значительно выше, чем у свежего. Другими словами, он превращается просто в концентрированную сладость, вредную для фигуры и поджелудочной железы.

5. Наконец, и это, наверное, главное – при нагревании меда образуются вредные соединения, самое изученное из которых – оксиметилфурфурол. Оно является токсином и в больших количествах приводит к отравлению организма. Оно, конечно, не дает о себе знать сразу, но если это вещество будет поступать постоянно, пострадает печень.

Все эти процессы в меде происходят, если нагревать его выше 47-48°, а

ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

при большем нагреве они усиливаются многократно.

Конечно, сбитень или медовый пряник сильного вреда не принесут, так же как и горячий чай или молоко с медом. В них опасного вещества очень мало. Хотя и пользы от них будет меньше. Проблема в том, что иногда продавцы меда, чтобы сделать его жидким и прозрачным, не просто фильтруют мед, а нагревают и даже кипятят его. По правилам нагрев должен быть медленным и постепенным, не выше 40°. Но это занимает долгое время, поэтому нередко мед просто быстро нагревают чуть ли не до кипения.

Жидкий мед удобнее в использовании и выглядит красивее, но все специалисты по здоровому питанию рекомендуют покупать только свежий, сырой мед. Он же через какое-то время после сбора кристаллизуется. Это нравится не всем, поэтому люди и покупают жидкий мед. Деньги тратятся на вкусную сладость, лекарственные же свойства полностью теряются.

Мой совет всем: берите только сырой мед, а если вам нужно, чтобы он стал текучим, медленно нагрейте его на водяной бане с теплой водой.

Ляпина Ирина Николаевна, г. Санкт-Петербург

ДИАБЕТИКАМ – ОСОБЕННАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ!

При любых простудах, если нет инфекции, для облегчения состояния рекомендуют делать прогревания. Если есть насморк, надо подержать ноги в горячей воде. При кашле помогают компрессы на грудь и горчичники. Горячая ванна в самом начале простуды, если еще нет температуры, поможет справиться с вирусами до того, как они разгуляются по организму. Да и просто в холода хочется согреться, особенно если пришел с мороза домой. Положить ноги поближе к обогревателю или батареям, приложить грелку.

При этих процедурах очень большую осторожность нужно соблюдать диабетикам. У меня самой диабет второго типа, и хотя я стараюсь поддерживать уровень сахара в крови, осложнения уже появились. Прежде всего, нейропатия, то есть сниженная чувствительность кожи к боли, повреждениям и температуре. То, что здоровый человек заметит сразу, например царапину или прикосновение к горячему, я иногда просто не чувствую. Однажды сожгла себе ноги до волдырей, подливая в тазик горячую воду. Просто не заметила, что в нем уже практически кипяток, хорошо, дочка увидела, что ноги все покраснели, а над тазом стоит пар, – я в это время смотрела телевизор.

Диабетикам нужно быть очень внимательными к прогреваниям. Надо либо просить близких, чтобы они проверили температуру воды или грелки, либо использовать термометры. И просто смотреть на кожу – если она красная, значит, уже пора заканчивать прогревание.

Мирошникова П.М., г. Саратов

ЕЩЕ РАЗ ПРО ЗВЕРОБОЙ

В №10 «Лечебных писем» за этот год было подробное и познавательное письмо Л.Д. Ивашеко из Горловки по поводу зверобоя и его противопоказаний. Хочу дополнить информацию читательницы, потому что она не указала еще несколько моментов, которые нужно учитывать при лечении зверобоем.

- Я сама слышала от знакомых, что они отказывались от питья настоя зверобоя из-за того, что во рту ощущалась неприятная горечь. Сам по себе зверобойный напиток таким свойством не обладает. Горький же вкус связан с тем, что в очень больших количествах это растение может привести к нарушениям в работе печени. Что интересно, его в составе сборов используют для лечения печени. Но как всякое лекарство, при передозировке оно может дать обратный эффект.
- Поскольку зверобой влияет на кровеносные сосуды и даже содержит вещества, воздействующие на головной мозг, при слишком частом и большом его употреблении могут появиться такие неприятные симптомы, как головокружения, головные боли, состояние тревожности и даже спутанность сознания. Обязательно обращайте на них внимание и сразу же прекращайте прием зверобоя!
- Со зверобоем нужно быть осторожными мужчинам. Опять же, он входит в состав сборов для лечения болезней простаты, но у него есть побочное свойство – он снижает выработку гормона тестостерона. От него зависят мужская сила и здоровье. При длительном употреблении зверобоя могут начаться проблемы с потенцией. Правда, если перестать его принимать, через какое-то время она восстановится. Тем не менее сильному полу лучше не злоупотреблять этой травой.
- У некоторых людей после питья крепкого чая со зверобоем могут появиться спазмы в желудке и кишечнике. Это не частая реакция, но о ней нужно знать.

Вообще же нужно помнить, что зверобой – это лекарственное растение. Пить его каждый день как чай нельзя, применять эту траву надо, только если есть показания, строго соблюдая рецептуру и дозировку.

Будьте здоровы!

Варашева Н.М., г. Козьмодемьянск, Респ. Марий Эл

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ООО «АльфаДевелопментГрупп», 105118, г. Москва, пр. Буденного, д. 16, к. 173, ОГРН 1127746643078

СЫНОЧЕК, Я ПОМОГУ ТЕБЕ БРОСИТЬ ПИТЬ!

Опять запой. Боже, как это страшно! Его снова трясет, он постоянно твердит: «Дай выпить, дай, дай, дай…» Сердце разрывается от крика: «Хочу – пью, хочу – брошу! Отстань! Не лезь! Моя жизнь!» А запои все чаще и продолжительнее… Домой ноги не несут, там пьяный сын, скандалы, драки. Сижу часами на лавочке у подъезда и плачу, домой идти боюсь. **Надоело все так, что сил нет терпеть! Вам это знакомо?!** У Вас так же?! Много хорошего слышала от знакомых о новом средстве **«Алкофинал»**, компоненты которого вызывают отвращение к спиртному. Решила попробовать, стала незаметно подкапывать сыну в еду… Дорогие мои! Теперь я точно знаю, нельзя мириться с пьянством, наблюдать, как гибнет в вине родной человек. Не надо сидеть сложа руки, необходимо действовать! **Пока ходят Ваши ноги, пока бьются Ваши сердца – вытаскивайте своих родных из алкогольного омута!** Обращайтесь к специалистам, которые помогут Вам решить проблему и справиться с бедой.



Возможно анонимное применение

8-800-100-82-52

звонок бесплатный

Реклама

АРОМАТНЫЙ ДОКТОР КОРИАНДР



Мой первый муж был родом из Грузии, и именно он приучил меня к вкусу кинзы – до знакомства с ним я эту траву практически не знала, а теперь под нее на даче отведена большая грядка – что не съедаем в свежем виде, то сушим или замораживаем. Семена же, которые почему-то называют уже кориандром, использовала совсем немного как добавку при приготовлении мясных блюд, пока однажды не прочитала в книге, посвященной специям, о том, насколько кориандр полезен для здоровья.

Кориандр – одно из лучших средств при любых неполадках в работе пищеварительных органов. При гастрите и язве он снимет спазмы и обезболит, при вздутии живота избавит кишечник от газов. Он очень полезен для печени и желчного пузыря, улучшая выработку и отток желчи.

Кориандром можно лечить дыхательные болезни, от ОРЗ до тяжелых бронхитов. При ревматизме он поможет и суставам, и сердцу. У диабетиков кориандр снижает сахар в крови, при варикозе уменьшает вязкость крови и предотвращает образование тромбофлебита. Кориандр способствует укреплению памяти и замедляет старение мозга. Его рекомендуют употреблять при эпилепсии, он снижает частоту припадков.

Разве можно игнорировать такое замечательное лекарство! Тем более что его ароматные семена хоть в целом, хоть в измельченном виде прекрасно сочетаются с овощами, мясом, напитками, выпечкой. Незабываемый вкус настоящего бородинского хлеба во многом связан как раз с кориандром.

Самый простой способ лечебного напитка из кориандра – отвар, но мне нравится другой способ приготовления напитка, в котором сохраняется больше полезных веществ.

1 ст. л. измельченных семян залить 2 стаканами теплой воды, размешать и оставить настаиваться на ночь, на 8 часов. Утром процедить и выпить в течение дня.

Хочу еще поделиться собственным рецептом пряного кориандрового печенья. Может показаться, что эта специя не очень сочетается с идеей сладкой выпечки к чаю, но всем, кто пробовал мое печенье, оно очень нравится. Вы можете по желанию добавить более привычные специи – корицу, гвоздику, но я этого не делаю.

Для печенья понадобится 3 стакана муки, 1 стакан сахара, 0,5 стакана воды, 60 г сливочного масла, щепотка мелкой соли, 0,5 ч. л. соды и, главное, 1 ст. л. с горкой семян кориандра. Их нужно сначала немного поджарить на сухой сковородке, а потом измельчить в порошок. Я использую фарфоровые ступку и пестик, можно сделать это в кофемолке. Из сахара и воды делается сироп, остужается. В миске смешивается мука и натертое сливочное масло, добавляется соль, сода, кориандровый порошок. После этого вливается сироп, тесто перемешивается. Оно должно быть достаточно плотным, поэтому если надо, добавьте немного муки. После этого оно раскатывается до толщины примерно 1,5 см, с помощью стакана из него вырезаются кружки. Выложить их на противень, смазать взбитым яйцом и выпекать при 180° 12-15 минут.

Очень просто, вкусно и полезно!

Каверзина Г.В., г. Гуково, Ростовская обл.

ДИЕТА ПРИ ПЕРХОТИ

Многие считают, что с перхотью можно справиться только с помощью шампуней, масок, кремов. Проблема с ними заключается в том, что стоит отказаться от этих средств, перхоть вернется. Потому что чаще всего ее истоки лежат внутри нашего организма. Особенно это касается так называемой жирной перхоти, или себорейного дерматита. Непосредственный виновник – грибок, и в борьбе с ним действительно помогут специальные лекарственные шампуни. Но одновременно надо налаживать обмен веществ, укреплять иммунитет, наладить свое питание. Иначе грибок будет заводиться снова и снова.

При жирной себорее диета очень важна, мне об этом сразу же сказал дерматолог, когда я, устав бороться с перхотью и сальными волосами, обратилась к нему за помощью в молодые годы. Он также добавил, что эта же диета поможет справиться и с проблемой юношеских угрей, которые у меня тоже тогда были. С тех пор прошло много лет, на протяжении которых я практически никогда больше не страдала от себореи. Как нужно питаться?

- В первую очередь надо уменьшить потребление сахара. Сильно ограничить нужно «быстрые» углеводы – белую муку, шлифованный рис, картошку в виде пюре или в жареном виде (в запеченном можно). Такие углеводы приводят к гормональным скачкам и увеличивают выделение кожного сала, которое служит питательной средой для грибков.
- Исключите острые пряности и соленья, которые тоже подстегивают работу сальных желез. А вот такие приправы, как куркума, корица, розмарин, тимьян, будут очень полезны. Они улучшают обмен веществ.
- Животные жиры (сливочное масло, сыр, творог, сало, колбасы, сосиски, пельмени) надо сильно урезать, но ни в коем случае не лишайте себя жиров совсем. Обязательно нужно добавлять в готовые блюда хорошее растительное масло, лучше нерафинированное, по 1-2 ст. л. в день.
- Себорея часто связана с плохой работой кишечника. Поэтому надо есть много клетчатки и пектинов, получая их из овощей, зелени, фруктов

и ягод, а также цельных круп. Заодно организм обогатится нужными витаминами, защищающими кожу, – В6, С, РР и микроэлементами. Из растительных продуктов при жирной себорее особенно полезны капуста, особенно квашеная, брокколи, сельдерей, любые салаты (латук, руккола, айсберг).

- Одно из самых важных веществ, которое даже входит в состав средства для лечения себореи, как для наружного, так и для внутреннего употребления, – цинк. Его еще называют «кожным минералом». Ешьте больше продуктов, которые богаты этим веществом, – тыквенных семечек, имбиря, свеклы, репы, чеснока, морской рыбы.
- Совет для молодых: если у вас жирные волосы, перхоть, угри, забудьте про сладкие газировки, шоколадные батончики и тем более пиво. Иначе будете постоянно покупать мази и дорогие шампуни, а хорошего результата не дождетесь. Попробуйте отказаться от этих сомнительных «лакомств», и увидите, что кожа стала чище.

Моршанина Галина Сергеевна, г. Архангельск

ВКУСНЫЙ КВАС ИЗ МАНДАРИНОВ

В прошлом году в новогодние праздники получилось так, что у нас дома накопилось чуть ли не 10 килограммов мандаринов. То один купит большую упаковку, то другой по акции приобретет ящик, да еще гости с собой принесут.

Мы все очень любим ароматные мандарины, но в таких количествах даже для нас это было слишком, а видеть, как портятся плоды, не хотелось. Я сварила несколько банок джема. И решила попробовать приготовить на основе мандаринов квас. Почему бы нет – из свеклы, моркови, малины, рябины я его уже делала. Принцип должен быть такой же. Сделала, и получилось очень вкусно!

На старый Новый год я выставила его на стол, и несколько литров было выпито гостями в один вечер – к магазинным сокам и газировкам никто даже не притронулся.

Поделюсь своим рецептом – он очень простой.

На 2 кг мандаринов я взяла 6 л воды, 2 стакана сахара, пакет дрожжей, 1 кусочек ржаного хлеба и горсть изюма. Мандарины почистила (с кожуры срезала цедру – я ее использую в выпечке) и протерла через металлическое сито, чтобы удалить зерна и пленки. Получившийся сок залила водой в большой кастрюле, довела до кипения и сразу выключила огонь. Остудила, добавила сахар, дрожжи, хлеб и поставила в теплое место для брожения, накрыв кастрюлю полотенцем. Через сутки процедила, разлила по стеклянным банкам, добавив в каждую по несколько изюминок, накрыла крышками и поставила в холодильник.

Мне кажется, что если подержать в тепле подольше, то получится мандариновое вино – в этом году попробую сделать к Новому году. Если кто-то знает другие интересные рецепты напитков с мандаринами, а также выпечки – пишите в «Лечебные письма», ведь сейчас эти фрукты доступны.

Бирюкова Людмила Евгеньевна, г. Всеволожск, Ленинградская обл.

Овечье масло OvisOlio
В АПТЕКАХ
Косметика от фармацевтов
ГЕЛЬ ДЛЯ НОГ OvisOlio Овечье масло (Гель для суставов и вен охлаждающий с подагровым деревом)
+7 (727) 323-13-80 Казахстан, г. Алматы
8-800-200-53-77 звонок по России бесплатный
SHUSTER PHARMACEUTICAL LTD

ВЕТЕРАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ
СПЕЦМАЗЬ
СПЕЦМАЗЬ крем с пихтой сибирской и муравьиным спиртом
8-800-200-53-77 звонок по России бесплатный
+7 (727) 323-13-80 Казахстан, г. Алматы
SHUSTER PHARMACEUTICAL LTD
Реклама



Управа на коварный диатез



В новогодние праздники от мандаринов, сладких подарков и прочих угощений щеки у внуков очень часто «расцветают» красными пятнами. А потом – зуд, бесконечные расчесы, слезы... К сожалению, такое случается не только с малышами. Сегодня К.И. Доронина расскажет, какие народные средства помогают в лечении экссудативного диатеза.

НЕ РАССТАВАЙТЕСЬ С НАДЕЖДОЙ

За долгие годы моей жизни ко мне не раз обращались за помощью родители детей, болеющих экссудативным диатезом. Но особенно запомнился четырехгодовалый Максимка.

Одна знакомая женщина рассказала мне, что рядом с ней живет семья, у которых очень страдает маленький ребенок. Чтобы переодеть мальчика, его на какое-то время приходится опускать в ванну с теплой водой, чтобы отмокла прилипшая к телу одежда. Да еще малыша постоянно сотрясают приступы бронхиальной астмы. Приятельница очень просила помочь, и я пришла к ним домой.

В рабочие дни Максим жил у бабушки с дедушкой, а на выходные его забирали родители. И вот я увидела этого несчастного ребенка. Максима повели в ванну, а через какое-то время показали мне его голеньким. Я осмотрела мальчика: все признаки экссудативного диатеза. Тело полностью было покрыто болячками, и даже с головы текла жидкость, а родные закрывали ему ушки ваткой, чтобы эта жидкость не попадала туда. Он был настолько серьезный, что казалось, будто это лилипут, которому уже много лет. А ведь всего 4 годика исполнилось на следующий день после моего посещения! Несмотря на такой возраст, Максим решил основательно разобраться, чем же я буду его лечить, задавал много вопросов. Потому что уже настрадался и от самой болезни, и от лечения. Средства, которые предлагали педиатры и разные целители, знахари, ему не помогали.

Через некоторое время пришла мать Максима, очень хорошенькая, симпатичная женщина. Она встретила меня без особого энтузиазма. Они с сыном много у кого побывали, так что веры больше не было. После ванны мальчик устроился возле нее на кухне. Посмотрев на них, усталых и потерявших всякую надежду, я глубоко вздохнула и сказала, что вылечу мальчика.

ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Вернувшись домой, я выбрала несколько бабушкиных рецептов для лечения ребенка. Первым делом решила сделать мазь, которая могла бы хоть на время облегчить ему жизнь. Вот рецепт этой мази.

Растопила 200 г свежего коровьего масла и добавила в него 100 г сосновой живицы. Мешала полчаса, пока и она полностью не растопится на медленном огне. Затем влила 500 мл зверобойного масла и снова мешала полчаса. Полкуска черного хозяйственного мыла натерла на мелкой терке, добавила в массу и мешала еще 15 минут, не снимая с огня. После добавила 6 желтков куриных яиц, взбитых в пену, и 100 г прополиса. Всю эту массу томила на медленном огне на водяной бане еще 1 час. После всыпала 1 стакан порошка из сухой травы чистотела и потомила полчаса. И наконец – 100 г пчелиного воска размешала до полного растворения. Процедила, остудила, разлила по баночкам.

Мазь была готова к употреблению. Затем я приступила к изготовлению настойки яблочного уксуса на травах.

Хорошенько перемешала по 1 ст. л. листьев черной смородины, грецкого ореха и лавра (брала на рынке), травы чистотела большого и фиалки трехцветной, травы с цветками череды трехраздельной, цветков календулы лекарственной, корней одуванчика лекарственного, плодов-семянок лопуха большого. Доверху залила сбор натуральным домашним яблочным уксусом и настаивала неделю, затем процедила, отжав сырье.

МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ

Когда наружные средства были готовы, началось лечение Максима:

- в 7 часов утра первым делом я смазала все его тело яблочным уксусом, настоянным на травах. Он очень старался терпеть и этим мне помогал;
- часа через полтора смазала его приготовленной мазью, которая хорошо впиталась в тело в течение часа;
- когда впиталась мазь, я припудрила его порошком ликоподия (из спор плауна), уложила его в постельку и дала часа 2 поспать до обеда;
- дала 1 ч. л. порошка из сушеных грибов лисичек. Порошок больной запил водой.

После этого мальчик пообедал, его одели и повели гулять на улицу. Я уехала, оставив бабушке Максима все перечисленные и еще кое-какие снадобья, расписав план дальнейшего лечения:

- через каждые 5 суток вечером, перед сном надо делать ребенку ванну с отваром овса: половину пачки геркулеса залить 3 л кипятка, настоять 2 часа и влить в ванну. Затем добавить теплой (38-40°) воды – столько, чтобы было покрыто все тело ребенка.

Прошло 2 недели, и я приготовила для Максимки новое лекарство.

Взяла скорлупу деревенских яиц и прожарила на сковороде до бежевого цвета. Потом измельчила в кофемолке. Смешала 0,5 ч. л. полученного порошка с лимоном, измельченным вместе с промытой кожурой, но без косточек.

Максим принимал эту смесь 3-4 раза в день за 5 минут до еды.

Спустя 2 месяца тело ребенка очистилось, кожа уже не трескалось,



но была еще очень сухой. Поэтому 3-4 раза в день ему начали давать рыбий жир по 1 ч. л. перед едой.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ ПРОТИВ АСТМЫ

Через полгода кожа полностью излечилась. Кроме гречки, Максим мог есть и другие продукты. Только вот приступы бронхиальной астмы случались время от времени. Ребенку уже начали давать ингалятор.

Чтобы избавить его от этих приступов, нужен был исландский мох (цетрария). Где-то в конце осени, до первого снега я, как обычно, поехала на заготовки в деревню, во Владимирскую область. Но как раз в тот год случились большие лесные пожары. Знакомый лесник сказал, что даже кабаны, лоси, дикие козы ушли, спасаясь от огня. А исландский мох понемногу был разбросан по лесу. Я же планировала собрать его килограммов 50, однако набралось всего 2 килограмма. Поэтому пришлось потом поехать в Муромские леса и возле Свят-озера добрать недостающие килограммы. В то время в аптеках еще не было исландского моха, а сейчас есть.

Итак, ко всем остальным снадобьям для лечения Максима добавили исландский мох из моих запасов. Каждый вечер бабушка Максима перебирала горсть мха, промывала холодной проточной водой, складывала в эмалированную кастрюльку и заливала холодной кипяченой водой, как я ее учила. Вымачивать мох надо для того, чтобы не было горечи.

Через полчаса он размокал и становился ярко-зеленым. Бабушка выкладывала его на вафельное полотенце для просушки на полчаса. Затем опять помещала в эмалированную кастрюльку, заливала 1 л кипящего молока и ставила на медленный огонь, не закрывая крышкой. Через полчаса кипячения на медленном огне примерно 1 стакан молока испарялся. Она остужала снадобье и ставила его в холодильник. Утром вынимала исландский мох, а молоко делила на 6 порций и давала малышу по 3 порции в день.

Приступы бронхиальной астмы становились все реже, и через 1,5 года лечения исландским мохом они совсем прекратились.

Кстати, уснинат натрия – соль усниновой кислоты, которая содержится в цетрарии, – убивает даже синегнойную палочку в легких.

НЕПРЕДВИДЕННОЕ ОСЛОЖНЕНИЕ

Через 10 месяцев лечения, когда уже очистилась кожа, никаких язв и рубцов не осталось и астма стала отступать, вдруг вокруг губ и на подбородке у Максима выскочили небольшие язвочки.

Я прекрасно знала, что организм «выбросил» герпес. Похожие болячки бывают и от поражения золотистым стафилококком или грибками. Но здесь – точно герпес.

Мальчик простудился и лежал с высокой температурой. Я прикладывала ему к областям подмышек, паха и шеи ветошки, смоченные в растворе уксуса (9%) с водой (1:1). А когда температура снизилась с 40° до 38°, постелила на кровать старое одеяло, потом клеенку и его, голенького, обернула всего, оставив только лицо, простынкой, смоченной в уксусном растворе (9%) и отжатой.

На 5 л воды (температура 50°) – 0,5 л уксуса. Затем завернула его в одеяло на целый час. Чтобы мальчик не волновался, в это время рассказывала ему сказки.

Через час переодела его в сухую одежду и уложила в постель. Потом измерила температуру. Она упала до 36,8°.

Бабушка Максима достала 20 деревенских яиц, и я приготовила из них такую мазь:

сварила яйца вкрутую, вынула желтки и, нанизав каждый на спицу, прогревала их над зажженной свечой. Сок, который капал с желтков, собирала в лоточек. Набралось его около 30 г. Добавила в него 2 ч. л. борной мази.

На следующий день я приехала рано утром. Мальчик еще не вставал. Температуры уже не было. Я очень аккуратно промыла раствором перекиси язвочки герпеса и наложила на них свежую мазь. Примерно в 10:30 Максим уже смог поесть. В течение дня еще дважды накладывали эту мазь. Есть ребенку было очень трудно, больно, но он терпел как мог. Перед отъездом я сказала бабушке, чтобы она накладывала мазь 4-5 раз в день.

На пятый день от высыпаний герпеса остались только небольшие следы. Все прошло, но мазь на всякий случай я оставила бабушке.

Вот так мы и боролись за здоровье Максимки.

С АЛЛЕРГИЕЙ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ

И бронхиальная астма, и экссудативный диатез, склонность к другим высыпаниям на коже – все это связано с аллергией. Медики определяют ее как повышенную чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды, называемых аллергенами.

К аллергенам относятся химических веществ, пищевые продукты, предметы обихода, лекарства, домашняя пыль и пыльца растений... Легче назвать то, что не является аллергеном в наше время. И с развитием цивилизации таких раздражителей становится все больше. А недуг очень тяжелый и трудно поддающийся лечению. Почти невозможно, например, избавиться от непереносимости некоторых лекарств, особенно антибиотиков. И если уж пенициллин грозит анафилактическим шоком, то о нем надо забыть навсегда. Как же лечиться? Приходится подключать народные средства, хотя и на них бывает аллергия. Очень часто она сопровождается кожными высыпаниями, разными дерматитами, изнуряющими больного на протяжении многих лет, причиняющими не только физические, но и нравственные страдания.

Только представьте себе четырехлетнего ребенка, у которого лицо, шея, руки, спина – все тело покрыто корками, незаживающими болячками! Даже в летнюю жару ему нельзя было ходить раздетым или с короткими рукавами, в коротких штанишках. Дети его сторонились, и он был очень одиноким. Не жизнь, а печальное существование.

Ребенок не мог безнаказанно съесть ничего, кроме двух-трех супов и гречневой каши. Он не знал сладостей, конфет, ягод, фруктов, кроме зеленого яблока. О рыбе и многих продуктах даже мечтать не мог. Если в подъезде кто-то жарил рыбу, то у него раздувались губы до такой степени, что, казалось, вот-вот лопнут, и слезились глаза.

Все это отражается на состоянии нервной системы и на формировании характера. Однако сейчас мальчик здоров. Он играет в юношеской хоккейной команде и хорошо учится в школе. Они до сих пор со мной созваниваются, поздравляют с праздниками. А однажды Максим подарил мне календарик со своей фотографией, где он в хоккейной форме во время матча.

Так что лечение в таких случаях надо начинать как можно раньше!

Полкило магния

Спросите у любой женщины, чего бы она хотела больше всего на свете, и почти всегда вы получите неожиданный ответ – похудеть!

Мне тоже ужасно хотелось похудеть. К своим пятидесяти годам я незаметно для себя набрала пятнадцать лишних килограммов. Конечно, я замечала, что любимая юбка становится в талии все уже и уже и что кофточки я стала покупать не своего 48-го размера, а 50-го или 52-го, но тревогу не била, ничего в своей жизни, доверху загруженной работой и заботой о семье, не меняла. И вот наступил день, когда я, оставшись одна дома в выходной день, занялась уборкой и, протирая большое зеркало в спальне, вдруг увидела в нем немолодую и толстую, с оплывшим животом, неприятными отеками под глазами и морщинами на шее озабоченную тетку.

Я застыла перед зеркалом, и слезы обиды брызнули у меня из глаз. Да неужели это я? А где же мои всегда прямые, спортивно развернутые плечи, подтянутый живот, гордая осанка и искрометный блеск в глазах? Где все это, куда оно делось? Пускай говорят, что это возрастные изменения и что со временем все женщины меняются не в лучшую сторону, только как можно с этим смириться? Но кошмарнее всего, конечно же, излишняя полнота – вот ее-то и надо немедленно убрать. Я объявляю ей непримиримую войну! Все. Не есть, ничего не есть!

Я твердо решила и... продержалась почти целый день. А вечером, когда явились муж и сыновья и потребовали ужин, который был готов и ждал их на столе, наполняя ароматами всю квартиру, я сорвалась и наелась так, как никогда. Уже лежа в постели с противным полным животом, я обливалась покаянными слезами и обещала себе никогда больше не есть на ночь. И это было только начало моих мучений!

Каждый день я то переставала есть вообще, то придумывала себе разные диеты, то снова набрасывалась на запретную еду. Мой муж все чаще озабоченно и странно посматривал на меня и предлагал сходить к психологу, а я сначала спокойно, потом срываясь на крик, уверяла его, что все в порядке, просто я так худею. Муж уходил, хлопнув дверью, а я, оставшись одна, рыдала. Обстановка в семье накалялась.

И тут я вспомнила, как какая-то знакомая мне однажды сказала, что вся полнота – от воды, задерживающейся в теле. «Я, – говорит, – каждую неделю один день принимаю мочегонные, и наутро трех килограммов как не бывало!» Я тут же понеслась в аптеку, накупила таблеток и стала их пить.

Действительно, вода из меня так и побежала, и вскоре я немного похудела. Но у меня началась дикая бессонница, по утрам было не встать, малейший шум раздражал. Появились мерцающие точки перед глазами, головокружение и сердцебиение. Жизнь превратилась в настоящую муку, и настроение было отчаянным.

Однажды в магазине мне встретилась Любаша, моя бывшая сотрудница. Светловолосая, с короткой модной стрижкой, стройная, в джинсах в обтяжку и молодежной курточке, она походила на студентку, сбежавшую с занятий. Я, хоть и была ее ровесницей, рядом с ней чувствовала себя ее мамой. Расцеловались, разговорились, пошли пить кофе, тут я ей и рассказала про свои мучения.

«Ну, Зинка, ты даешь! – расхохоталась подруга. – Кто ж так худеет? Ведь это целая наука! Тут нужен комплекс, его без врача-диетолога и спортивного тренера не разработать. Ты думала – выпьешь таблетку, и вся вода из тебя выйдет, а ты, худая и молодая, останешься и побежишь? Ничего, не переживай, я тоже поначалу глупая была – стала пить мочегонные, чтобы худеть. Ужас, какие неприятности у меня начались. Хорошо, добрые люди направили к умному врачу.

Вот он мне и объяснил, что мы, бабы-дуры, без разбору и консультаций начинаем принимать препараты для похудения и всякие мочегонные, а потом появляются осложнения. Кто ж виноват, если без ума все делать? В организме нарушается баланс всех полезных веществ, особенно магния не хватает. Тут тебе и бессонница, и депрессия, и голова болит, и давление – ну, ты все это уже прошла. А знаешь, сколько надо магния в день? Целых полкило!»

Тут и я решила пойти к врачу. Рассказала ему про свое состояние, про то, что я так бездумно принимала, и он подтвердил, что да, вред я себе нанесла немалый, но ничего, говорит, все можно поправить. Тогда я ему и говорю: «Знаю, доктор, что мне нужен магний – полкило в день. Выпишите мне его, пожалуйста, а я уж буду его принимать, не сомневайтесь!» «Что-что? – выпучил он на меня глаза. – Что? Полкило?» И начал хохотать так, что я, забыв про свои неприятности, тоже заулыбалась.

«Милочка моя, кто ж вам такую ахинею наговорил?» – спрашивает меня. «Подруга, ей врач так сказал», – оправдываюсь я. А он, вдоволь нахохотавшись, уже серьезно стал меня наставлять.

Сказал, что на самом деле магния нам нужно не полкило, это моя подруга все перепутала, а всего 500 мг в день. И при нормальном питании человек это количество получает. «А вам, дорогуша, теперь надо налегать на отруби и хлеб из цельнозерновой муки, есть сою с орехами да яйца, утром – овсянку, вечером – гречку или рис, свежие овощи, особенно зеленые (салат, шпинат). И – сюрприз, – хитро прищурился мой веселый доктор, – шоколад или какао! Это рекордсмены по содержанию магния. Ну и конечно, молоко, творог, мясо и рыбу – для усвоения магния обязательно нужен кальций! Вот и будет вам нужное количество магния, но уж никак не полкило!» И он снова засмеялся.

Месяца два я строго выполняла все назначения моего врача, тем более что никаких лекарств он мне не назначил. И уже к концу этого срока я начала хорошо спать, меня больше не мучил шум, доносящийся со стройплощадки, я перестала раздражаться, прошла голова и отступили головокружения, а с мужем наладились прекрасные отношения.

Недавно я позвонила Любаше и попросила ее записать меня к ее тренеру в спортзал. Она сначала встревожилась: есть ли у меня силы для занятий? Но я ее успокоила: силы есть, а главное – я начала постепенно, без всяких мучений и голодовок худеть!

Зинаида Семеновна М.,
г. Мурманск



Рада доброму знакомству

Вдова, 60 лет, с мягким характером, чувственная. Хочу познакомиться с мужчиной до 60 лет, тоже с мягким характером, без вредных привычек.

Мила, Московская обл., тел. 8-916-995-48-94

Пусть звучит гармонь

Мне 57 лет, но душа моложе. Хотела бы познакомиться с одиноким мужчиной 58-63 лет, без вредных привычек и проблем, с золотыми руками и чутким сердцем. Нужен добрый, душевный, не жадный, ценящий женщину, а не домработницу, любитель сада-огорода, рыбалки, не судимый, непьющий и не альфонс. Уважение будет взаимным. Я не скандальная, не жадная, без вредных привычек, трудолюбивая. Ценю взаимопонимание. Хочу, чтобы были тепло и уют в доме, чтобы звучала гармонь. Отзовись, моя половинка! На СМС и дозвоны не отвечу.

Адрес: Наталья, 182100, Псковская обл., г. Великие Луки, ул. Зеленая, д. 3, кв. 522. Тел. 8-911-892-53-95

Современная, жизнерадостная

Женщина, 58 лет, рост 168 см, не полная. Жизнерадостная, современная, с чувством юмора. Познакомлюсь с оптимистом, мужчиной неконфликтным, ориентирующемся в современном мире, любящим природу, животных, автомобили. Вы без вредных привычек и жилищных проблем, не судимы. Жду письма или звонка.

Иркутская обл., тел. 8-964-218-52-47. E-mail: sergeeva.anuita@yandex.ru

Для взаимной поддержки

Две дружные сестры, пенсионерки, 69 и 66 лет, образование высшее. Отец был военным, участником Великой Отечественной войны. Хотим познакомиться с крепкой, порядочной, надежной семьей для душевных отношений, взаимной заботы и поддержки. У нас нет жилищных проблем.

Людмила и Елена, г. Воронеж, тел. 8-473-226-91-39

Отзовись!

Мне 54 года (180-70), работаю. Разведен, взрослые дети – отдельно. Живу в большом селе, есть дом, огород. Отзовись, одинокая женщина без вредных привычек, 55-60 лет!

Юрий, тел. 8-962-771-38-92

Кто полюбит гармониста?

Молодой мужчина, 61 год, одинок. У меня свой дом, гармонист. Нужна женщина моего возраста.

Тел. 8-950-347-89-61

Встретим старость вместе

Симпатичная, заботливая, без материальных и жилищных проблем. Мне 66 лет, на здоровье не жалуюсь. Люблю природу, море. Устала от одиночества. Мечтаю встретить одинокого человека, чтобы быть нужной и в радости, и в беде. Вместе легче все перенести. Годы идут так быстро! Не хочу одна встречать старость. Познакомлюсь с мужчиной без материальных и жилищных проблем, без судимости, желающим жить вдвоем тихой семейной жизнью. Со мной ты будешь жить долго и счастливо.

Валентина Ивановна, г. Москва, тел. 8-906-084-82-77

В четырех стенах

На пенсии, 55 лет, рост 160 см. Самостоятельная, добрая, верная. Не курю, спиртное не употребляю. Люблю домашний уют. Надоело одной в четырех стенах. Планирую переезд в Санкт-Петербург или Ленинградскую область, ближе к дочери. Она самостоятельная, но хочу жить неподалеку. Ищу жителя Санкт-Петербурга или области 60-67 лет, непьющего, надежного, доброго, хозяйственного, честного, самостоятельного, которому тоже плохо одному. А может, и согласного на переезд в Краснодар. Звоните после 19 часов по московскому времени.

Елена, г. Краснодар, тел. 8-918-122-75-26

Ищу достойного мужчину

Хотела бы найти достойного мужчину 55-65 лет для серьезных отношений. Мне 58 лет, рост 163 см, глаза карие, стройная. Татарка, по гороскопу Телец. Добрая, заботливая, надежная. Пенсионерка, но работаю. Живу в своем доме, имею огород. Взрослые дети – отдельно, в Уфе. Вы ласковый и скромный, надежный, не судимый и непьющий. Живете в Башкирии, согласны на переезд. Желательно без жилищных проблем.

Адрес: Альфии Акрамовне, 452230, Башкортостан, Кушнаренковский р-н, с. Кушнаренково. Тел. 8-937-164-71-68

Нужна вторая половинка

Мне 41 год, рост 185 см, по гороскопу Стрелец, внешность обычная. Инвалид 1-й группы с детства. Нарушена речь, плохо работает левая рука. Обслуживаю себя сам, помогаю родным по дому в меру своих сил. Живу вместе с мамой и бабушкой в своем доме. Не женат. Не пью, но курю. Хочу найти женщину 35-45 лет, не тощую, можно с группой инвалидности, которая согласится на переезд.

Александр, тел. 8-906-660-54-19

Семья на первом месте

Мне 49 лет, русская. Разведена, дочке 21 год, учится в университете. Я добрая, искренняя, честная, всегда сопереживаю чужой боли. Для создания семьи познакомлюсь с верным, добрым, внимательным, самостоятельным человеком. Для вас семья на первом месте.

Адрес: Кобыль Ирине, 242600, Брянская область, г. Дятьково, ул. Д. Ульянова, д. 1, кв. 12. Тел. 8-905-188-44-89

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

Заболевания дыхательной системы
Насморк (синусит, гайморит, ринит, в том числе аллергический): с. 22.
Простуда: с. 5, 19.
Бронхиальная астма: с. 27.

Заболевания пищеварительной системы
Гастрит: с. 14,19.
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: с. 5.

Заболевания мочевыделительной системы
Цистит: с. 10.

Заболевания сердечно-сосудистой системы
Аритмия: с. 10.
Ишемическая болезнь: с. 10.

Заболевания опорно-двигательного аппарата
Подагра: с. 22.
Растяжения: с. 5.

Заболевания половых органов
Мужские болезни
Импотенция: с. 23.

Заболевания эндокринной системы
Диабет сахарный: с. 23.

Заболевания нервной системы
Невроз, неврастения: с. 19.

Заболевания кожи
Аллергия, экзема, нейродермит: с. 4, 26-27.
Выпадение волос: с. 5.
Нарывы (абсцессы), язвы: с. 10.
Фурункулы, чирьи: с. 10.

Заболевания ушей
Отит (воспаление среднего уха): с. 4.

Заболевания зубов и полости рта
Стоматит и другие болезни полости рта: с. 5.

Общие заболевания
Рак: с. 16-17.
Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: с. 4, 6-7, 8-9, 12-13, 14, 16-17, 20, 21, 22, 23, 24-25.



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

И все-таки одиноко...

Дожил до 48 лет – и одинок. Живу вдвоем с мамой, но, наверное, все-таки хотелось бы видеть рядом женщину 40-50 лет, желательно из Кемеровской области. Я не пью и не курю.

Адрес: Сандалову Андрею Борисовичу, 654059, Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Клименко, д. 58, кв. 57. Тел. 8-960-933-46-29

Где ты, мой герой?

Пишет вам одинокая, красивая, материально обеспеченная женщина 50 лет. У меня 2 квартиры в Москве и 2 дачи в Подмосковье. Хочу найти спутника жизни, чтобы опереться на крепкое мужское плечо. Где ты, мой герой?

Адрес: Блиновай Вере Ивановне, Московская обл., Талдомский р-н, д. Мельдино, д. 13 А. Тел. 8-909-673-33-76

Если вы любите детей

Женщина, 37 лет, разведена, сыновьям 16 и 9 лет. Живем в сельской местности. Я без вредных привычек, общительная. Хотела бы познакомиться для создания крепкой семьи с мужчиной 35-45 лет, простым, добрым, мудрым, работящим, русским, не жадным и любящим детей. Вы без вредных привычек, не судимый и непьющий.

Марина, Пермский край, тел. 8-919-464-47-45

Будем дружить?

Мне 44 года, не работаю. Инвалид 3-й группы (инсульт, порок сердца). Хочу найти хороших подруг и друзей. Возраст не имеет значения. Звоните, буду очень рада!

Наталья, Башкирия, г. Уфа, тел. 8-962-531-74-95

Только для создания семьи

Надеюсь на встречу со своей половинкой. Мне 42 года, выгляжу моложе, 2-я группа инвалидности (внешне незаметно). Получаю пенсию, не работаю. Добрый, скромный, симпатичный, домашний, общительный. Не пью и не курю. Был женат, детей нет, живу вместе с родителями. Жильем и материально обеспечен. Есть очень интересное хобби. Хочу встретить добрую, понимающую, ласковую женщину от 35 до 40 лет, одинокую, можно с инвалидностью. Без вредных привычек. Желательно медика, лучше из Подмосковья. Если вы нуждаетесь в жилье и материальной поддержке, будете мне женой, а родителям – дочерью.

Адрес: Фалалееву Леониду, 141730, Московская обл., г. Лобня, ул. Мирная, д. 25, кв. 59

Хобби – рыбалка

Молодой человек, 35 лет, инвалид 2-й группы по зрению. Живу в селе вместе с родителями. Познакомлюсь с девушкой 30-36 лет, тоже инвалидом 2-й группы по зрению, без вредных привычек, так как сам не пью, не курю. Спокойный, занимаюсь хозяйством, огородом. Любимое занятие – рыбалка.

Адрес: Скуридину Сергею Викторовичу, 403958, Волгоградская обл., г. Новоаннинский, ул. Ленина, 52, д/в. E-mail: sergei.skuridin@mail.ru

Не теряю надежды

Мне 35 лет, спокойная, добрая, заботливая. Без вредных привычек. Правда, очень худенькая при росте 168 см. Но я не теряю надежды познакомиться с порядочным, понимающим меня мужчиной 40 лет для общения и создания нашего теплого, уютного гнездышка. Очень хочу любить, дарить доброту и нежность. Пожалуйста, напишите!

Адрес: Кайзер Ирине Владимировне, 630105, г. Новосибирск, ул. Кропоткина, д. 106, кв. 30

Люблю уют, природу, музыку

Надеюсь встретить одинокого мужчину, спокойного, доброго, надежного, с легким характером, без судимостей, с жильем. Можно вдовца с ребенком. Мне 50 лет, рост 162 см, приятная, кареглазая шатенка. Родилась в Ленинграде. Люблю домашний уют, музыку, животных, природу. Люблю что-то сажать, выращивать. Хотелось бы также пообщаться с фермерами.

Адрес: Гришиной, 198095, г. Санкт-Петербург, ул. Оборонная, д. 22, лит. А, кв. 344

Не упустим наше время

Так быстро летит время! Годы уходят, а счастья, любви все нет. Хочу познакомиться с мужчиной 55-60 лет, жизнерадостным, понимающим, без вредных привычек, не жадным, не скучным, но скромным, живущим в поселке городского типа. Я очень люблю путешествовать по городам нашей родины, любоваться ее просторами.

Любаша, тел. 8-953-042-03-41

Хотелось бы семью, ребенка

Вдовец, 57 лет (171-65), положительный. Побывал в браке поздно и менее года. Познакомлюсь с простой бескорыстной женщиной от 39 лет до 51 года. Хотелось бы создать семью и родить совместного ребенка. Но можно попробовать и взаимоотношения без претензий на брак, только без хитрости. Возможно проживание в станице под Майкопом. Желательно СМС.

Адрес: Мищенко Николаю Александровичу, 385600, Адыгея, Гиагинский р-н, ст. Гиагинская, ул. Новая, д. 112. Тел. +7-952-971-91-63

Позвони!

Вдова, русская, 58 лет, по гороскопу Дева. Жилье свое. Познакомлюсь с надежным мужчиной 60-65 лет, желательно из Ставропольского края – от Минеральных Вод до Кисловодска.

Татьяна, г. Сочи, тел. 8-903-491-57-53

Познакомлюсь с доброй женщиной

Пенсионер познакомится с одинокой доброй женщиной без детей, до 75 лет, из любого региона.

Московская обл., тел. 8-962-995-44-18

Адрес для писем:

198035, г. Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №1 (371). 16+
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 08.12.2016.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 9 января.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ТАСС», Лори, РИА Новости, Photoexpress, Shutterstock.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Злополучные падения

В 2006 году перенес инсульт. Брат помог мне встать на ноги. Но однажды дочь не удержала, и я упал на левую ягодицу, плечо и ударился об пол головой. Лежал в больнице. За лето восстановился, но наступила зима, дороги обледенели, и я еще несколько раз падал. Беспокоит ишиас, или седалищный нерв. Много пью трав и делаю компрессы из них, но они мало помогают. Когда сижу, левая ягодица вообще немеет, а внутри возникает острая боль. Что надо делать? Как излечиться или хотя бы немного улучшить самочувствие? Помогите советом!

Адрес: Козинцеву Николаю Ивановичу, 630554, Новосибирская обл., с. Барышево, ул. Пионерская, д. 60

Кисты, камни, гепатит

Мужу 56 лет. У него проблемы с почками: на левой 10 кист, на правой 6. И множество камней. К тому же у него гепатит В, С. Очень прошу вашей помощи.

Адрес: Купрюхиной Татьяне Сергеевне, 249406, Калужская обл., г. Людиново, ул. К. Маркса, д. 12, кв. 98

Кто справился с грыжей?

Очень мучается человек, а у него ребенок. Одна надежда на читателей любимой газеты. Дорогие мои, кто смог справиться с межпозвонковой грыжей народными средствами? Был у меня рецепт с красным вином и дубовой корой, но точно его не помню. Газету с рецептом отвезла соседке на дачу – ей надо было. Знаю, что хороших людей много. Операцию делать не хотим, так как грыжа находится там, где нервные окончания.

Адрес: Кирсановой Т.И., 350002, г. Краснодар, ул. Промышленная, д. 23, кв. 113

У кого лишние вещи?

Пожалуйста, по возможности помогите нам одеждой для ребенка до года. Нужны одеялко, пеленки, комбинезон, кофточки, распашонки, погремушки. Не забудьте и про бабушку! Мой размер одежды – 64-й, обуви – 38-й. Большой вес, сахарный диабет, гипертония, хронический бронхит. Теплых вещей нет, валенок нет.

Адрес: Пономаревой Тамаре Васильевне, 640023, г. Курган, 7-й мкр-н, д. 15, кв. 122

Рассеянный склероз

Дочери Татьяне 25 лет, инвалид 1-й группы, диагноз рассеянный склероз. У нее растет чудесная дочь Злата, которой 1 год 8 месяцев. Моя дочь очень добрая, славная, но всегда одна дома, так как ей тяжело передвигаться. Очень прошу вас поддержать ее письмами! Мы даже не можем сходить на природу, в лес, а надо бы полечиться травами. Нужны клевер полевой, мята, зверобой, ромашка, смородиновые листья для чая. Давно мечтала достать для дочери золотой корень. Хорошо бы и свежих грецких, кедровых орехов, сосновых почек, березовых листьев. Я сама не могу ничего набрать, так как у меня на руках ее маленькая дочь, и с Таней тоже стараюсь гулять во дворе. Уколы не помогают. Очень нужна моральная поддержка. Моей дочери тяжело, хотя она, как цветочек, тянется к жизни, занимается гимнастикой, читает полезную литературу. Пожалуйста, согрейте ее одинокое сердце своими письмами!

Адрес: Ледянкиной Татьяне Анатольевне, 160010, г. Вологда, ул. Залинейная, д. 26В, кв. 67

Чем лечиться?

Мне 63 года, в крови герпес (цитомегаловирус), показатели высокие. По телу – сыпь. Губы, язык и горло болят, будто поцарапаны, горло красное. Противовирусное лекарство не помогло. Также у меня мерцательная аритмия с экстрасистолами, тахикардия, брадикардия. Еще камни в желчном пузыре, диффузные изменения печени и поджелудочной железы, гастрит с пониженной кислотностью, хондроз, варикоз. Справа на животе и спине появились серые чуть выпуклые пятна. Болят суставы, по квартире передвигаюсь с палками. Мышцы спины ослаблены – когда лежу, собираются в гармошку. Как их укрепить и справиться с болезнями? Помогите советами, рецептами!

Адрес: Мария, 193232, г. Санкт-Петербург, пр. Большевиков, д. 30, корп. 4, кв. 205. Тел. 8-921-186-65-77

Артроз и климакс

Подскажите, пожалуйста, как народными средствами избавиться от чрезмерной потливости в климактерический период. Мне 53 года. Ужасное состояние. К тому же артроз коленей, пока 1-я стадия. Выписывают только обезболивающие. А как лечиться?

Адрес: Березиной Ирине Александровне, 142500, Московская обл., г. Павловский Посад, ул. Привокзальная, д. 19, кв. 24

Прошу молитвенной помощи

В октябре сын упал с пятиметровой высоты. Из-за травмы головы не ест сам, не пьет, не говорит. Врачи говорят, что у него афазия. Прошу добрых людей поставить свечку в храме за раба Божьего Алексея и написать мне, как восстанавливаться, если у кого было такое.

Адрес: Бабочкиной Ольге, 193231, г. Санкт-Петербург, ул. Ворошилова, д. 25, к. 1, кв. 209

Беда со слухом, зрением, сном

У меня очень плохо со слухом, ношу слуховой аппарат. Сейчас, как говорят врачи, еще и ухудшение звуковосприятия: слышу, но не понимаю. Лучше, только когда говорят близко от меня и с хорошей дикцией. Мне очень тяжело в храме – почти ничего не понимаю. Помогите, пожалуйста! Второй вопрос – катаракта. Прооперировали. Вроде стало немного лучше. Но затем появились пятна темные. Ночью ничего не вижу. Когда встаю, держусь за дверь. Утром пятна исчезают. Но когда захожу с улицы в помещение, тоже почти ничего не вижу. Что предпринять? На левом глазу начальная катаракта, ношу очки (+3). И еще плохой сон. К таблеткам привыкать не хочу. Что лучше попробовать?

Адрес: Золотовой Фаине Васильевне, Новосибирская область, г. Черепаново, ул. Республиканская, д. 49а, кв. 1

Надеюсь на добрых людей

Мне 66 лет, очень одинока, с детства сирота. Отработала 41 год в колхозе, которого давно уж нет. Сейчас очень болят ноги, часто бывают гипертонические кризы, лежу в больнице. Постоянная депрессия. У меня протекает крыша, провести в квартиру отопление не могу, а зимой дома 9 градусов тепла. Может, кто из добрых людей мне напишет, а кто и поможет.

Адрес: Варич Анне Григорьевне, 297020, Крым, Красногвардейский р-н, с. Восход, ул. Юбилейная, д. 14, кв. 34

Тяжелая ситуация

Мне 36 лет, дочке 8 лет, сыну 3 года. Попала в тяжелую жизненную ситуацию. В связи со здоровьем дочери нам пришлось переехать из Мурманска в Ленинградскую область. Квартира в старом фонде. Газа нет, паровое отопление не обогревает, батареи забиты, а электрическое обходится дорого. Муж запил и стал поднимать на меня руку, не успела я родить второго ребенка. Выгнала его из дома. Он ушел и помогать нам отказывается. Сама на инвалидности (3-я группа), на работу устроиться сложно. Бывает депрессия. Прошу нам помощь по возможности.

Адрес: Веспреми Веронике Александровне, 188377, Ленинградская обл., Гатчинский р-н, п. Дружная Горка, ул. Пролетарская, д. 2, кв. 1

Буду рада любому совету

Мне 79 лет, и до сих пор мучает климакс. Как все началось в 50 лет, так и продолжается, а с возрастом еще и других заболеваний прибавилось. В моем возрасте уже нельзя применять гормональные препараты, а можно только растительные, гомеопатические. Вот и обращаюсь к вам за помощью, чтобы хоть немножко облегчить состояние. Приступы такие, что вода часов по 12 течет с головы по лицу. Передохну 2 дня – и все начинается с новой силой. Часто простываю, все время переодеваюсь. Дорогие читатели, очень надеюсь на вашу помощь!

Адрес: Фатеевой Лидии Николаевне, 394080, г. Воронеж, п. Краснолесный, ул. Музыкальная, д. 21

ГЛАЗНИК

домашний лазер для глаз



Я слышал о прекрасных результатах по улучшению зрения после лечения глаз на больших стационарных лазерных аппаратах в офтальмологических центрах. Зрение потерять не хочу, ведь хуже ничего представить невозможно. Можно ли надеяться на улучшение зрения, пользуясь, так сказать, «домашним лазером»?

О. С. Смирнов, Томск

Наука не стоит на месте, и то, что раньше казалось невозможным, сегодня стало доступным для всех. В последние годы для улучшения зрения и помощи в лечении глазных заболеваний стали применять красное лазерное излучение с низкой плотностью мощности, которое никак не травмирует нежные ткани глаза. Низкоинтенсивные лазерные лучи – это настоящие ключи к здоровью глаз! Они оказывают противовоспалительное и обезболивающее действия, стимулируют циркуляцию жидкости в глазах и восстанавливают кровоток даже в самых мелких капиллярах, помогают улучшить питание тканей глаз и снять спазм аккомодации, который является одной из основных причин развития близорукости. За счет этого низкоинтенсивное лазерное излучение способно повышать остроту зрения, снимать боль в глазах, устранять усталость, резь и слезотечение, оказывая благотворное воздействие при очень многих глазных заболеваниях.

Раньше помощь в лечении глаз с помощью лазерного излучения проводилась только на стационарных аппаратах в крупных офтальмологических центрах. Теперь возможность воспользоваться методом лазерной терапии есть у каждого, благодаря появлению нового медицинского аппарата для лазерной стимуляции функций зрения **ГЛАЗНИК**.



ЧЕМ ГЛАЗНИК ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ ПРИБОРОВ?

Во многих других приборах для зрения, как правило, используется обычный монохроматический (т.е. одноцветный) свет. В **ГЛАЗНИКЕ** применяется особое, безопасное лазерное излучение, спектр действия которого значительно больше! **ГЛАЗНИК** дает возможность каждому получить современную помощь в лечении глаз прямо у себя дома, в привычной, удобной, комфортной обстановке. А это крайне важно для людей с ослабленным зрением, для которых поездки в современные центры офтальмологии могут быть затруднены. Важная особенность нового прибора **ГЛАЗНИК** в том, что его можно применять как на начальном этапе глазных заболеваний, так и в случаях, когда глазные заболевания уже находятся на выраженной стадии развития. **ГЛАЗНИК** разрабатывался как раз с расчетом, что пользоваться им сможет человек любого возраста. Он очень комфортен в использовании: у него большие удобные кнопки управления, наглядная, всем понятная инструкция. Немаловажно и то, что **ГЛАЗНИК** – прибор компактный и легкий, его можно брать с собой в любую поездку.

КАКОВЫ ВОЗМОЖНОСТИ ЛАЗЕРНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ ГЛАЗНИКА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

Лазерное излучение медицинского прибора ГЛАЗНИК направлено на торможение патологических процессов в глазах, таких как помутнение хрусталика, рост внутриглазного давления, разрушение светочувствительных клеток сетчатки. Немаловажными являются и сосудоукрепляющее и восстановительное действия лазерного излучения, которое в определенных случаях способно содействовать восстановлению зрительных функций глазного нерва при его частичной атрофии.

КАКОЕ ДЕЙСТВИЕ ОКАЗЫВАЕТ ГЛАЗНИК ПРИ ЛЕЧЕНИИ СЛОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ?

При катаракте действие **ГЛАЗНИКА** направлено на стимуляцию обменных процессов, и за счет этого оно может способствовать торможению процессов помутнения хрусталика, предотвращая отек волокон хрусталика и содействуя сохранению их прозрачности. **При глаукоме** действие **ГЛАЗНИКА** направлено на нормализацию внутриглазного давления, оно способствует приостановлению проявлений глаукомы, помогая расширить поля зрения. **При диабетической ретинопатии** действие **ГЛАЗНИКА** направлено на улучшение капиллярного кровообращения в сетчатке, торможение дистрофических изменений глазного дна, защиту сосудов от резкого повышения уровня сахара в крови. При заболеваниях сетчатки, в том числе ее дистрофии действие медицинского аппарата может способствовать улучшению кровоснабжения, устранению отеков, восстановлению светочувствительной структуры и предотвращению разрывов и отслоения сетчатки.

ЗИМНЯЯ АКЦИЯ!

ЗАКАЗАВШИЕ ГЛАЗНИК ПОЛУЧАЮТ ПОДАРОК НА ВЫБОР:

- ✓ лечебный пояс из верблюжьей, собачьей или овечьей шерсти;
- ✓ лечебную продукцию для оздоровления с турмалином;
- ✓ машинку стиральную ультразвуковую;
- ✓ изделия магнитотерапии и другие подарки для Вашего здоровья.

СПЕКТР ПРИМЕНЕНИЯ ГЛАЗНИКА (СОГЛАСНО ИНСТРУКЦИИ К АППАРАТУ):

- **глаукома и катаракта;**
- **дистрофия и другие поражения сетчатки;**
- **диабетическая ретинопатия;**
- **частичная атрофия зрительного нерва;**
- **спазм аккомодации при миопии;**
- **блефарит и конъюнктивит различной природы;**
- **абсцесс и флегмона века, герпес век;**
- **дистрофические заболевания роговицы;**
- **кератит, иридоциклит, хориоретинит;**
- **защита зрения при напряженных работах, в том числе при работе на компьютере и др.**

Узнать более подробную информацию о ГЛАЗНИКЕ, а также заказать его можно по телефону в Москве

8 (495) 276-09-98

Реклама

Срок проведения акции: с 1 декабря 2016 г. по 31 января 2017 г.

ООО «Здоровье и долголетие», Москва, Новоовладыкинский проезд, д. 12 А., ОГРН 115 774 674 12 83. Медицинское изделие.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ